N o r a S a b a t e r

Pregúntale a Gurdjieff

“Cada hombre debe llegar a ser un artesano que haga de cada día de su vida una obra de arte, llevando constantemente una relación armónica entre sus pensa- mientos, sus sentimientos y sus acciones.

En el ámbito psíquico, las partes del cuerpo que no son necesarias para la actividad del momento deben permanecer en reposo, relajadas, sin tensión ninguna.

Sólo un cuerpo del que se sea consciente produce las mejores energías para una vida sana, para los sentimientos y la espiritualidad humana.”

CONTENIDO

1 Biografía 1
2 Consciencia de las sensaciones corporales 8
- El hombre como ser tricéntrico 10
- Transmisión del trabajo de Gurdjieff 11
- Ejercicio de observarse a uno mismo 11
- Trabajo en calma y sensación de uno mismo 14
3 Los centros de Gurdjieff 18
- El hidrógeno de los centros 20
- El aparato formativo 21
- Circulación de energías 23
4 El sueño en Gurdjieff 24
5 Los mundos del hombre 27
6 La ciencia de los idiotas 33
7 El automatismo del hombre contemporáneo y la individualidad 38
- «Yo soy» 42

8 Enseñanza práctica de Gurdjieff 45
- Condiciones objetivas 45
- Condiciones subjetivas 46
- El aire 47
- Las 24 secciones de enseñanza y los ejercicios de Gurdjieff 48
- Ejercicios preliminares 50
- Ejercicios preparatorios o exotéricos 52
- Ejercicios normales o mesotéricos 55
- Ejercicios superiores o esotéricos 57

Capítulo 1

Biografía

¿Quién fue George I. Gurdjieff? Se conocen muchos pasajes de su vida gracias a testimonios de los que convivieron con él o fueron sus discípulos, pero gran parte de ella debe reconstruirse con lo que él mismo escribía en sus libros. De hecho, el primer libro sobre su vida apareció en 1949, año en que falleció el pensador. Su autor, John Bennett, afirma:

> Quienes se interesan por estos temas saben desde hace muchos años que vino a Occidente un notable maestro en la persona de un hombre de quien se decía que había conseguido acceder a fuentes de conocimiento inalcanzables hasta ahora para cualquier otro occidental.

Ni siquiera se sabe a ciencia cierta el año en que nació. Bennett afirma que la fecha de nacimiento en su pasaporte era 28 de diciembre de 1877, pero Gurdjieff siempre afirmó que había nacido un 1 de enero del calendario juliano (lo que corresponde al 13 de enero en el nuestro), mucho antes de 1877. De hecho, Bennett, en *Witness*, había señalado 1866 como fecha de nacimiento, según la afirmación misma de Gurdjieff. James Moore también propone este año como el real en su obra *Gurdjieff: the anatomy of a myth*, no sólo porque Bennett así lo hizo, sino porque en el transcurso de una reunión en París, el 16 de diciembre de 1943, Gurdjieff declaró:

> Tengo 78 años y he perdido muchas de mis ilusiones.

En cambio, en *Lo oculto* Colin Wilson acepta, como fecha más probable, la de 1873.

Considerando 1873 como su fecha de nacimiento, su nacionalidad era la turca, ya que la ciudad donde nació, Gumru, cayó en manos rusas durante la guerra ruso-turca de 1877. Ese lugar se rebautizó entonces con el nombre de Alexandropol en memoria del padre del zar; en 1924, esa ciudad se llamó Leninakan y por último, Kumayri, desde 1991.

Gurdjieff fue el primer hijo del matrimonio compuesto por su padre griego y su madre armenia, que se trasladaron en 1878 a la cercana ciudad de Kars, que había sido capturada por los rusos en 1877 y donde fueron exterminados muchos de los habitantes turcos. Siendo un enclave donde ninguna cultura ni religión se habían asentado todavía, es lógico suponer que Gurdjieff se criara en un ambiente de inseguridad y desarraigo que pudieran ensalzar una voluntad de sobrevivir, de ser uno mismo, y al mismo tiempo, de duda. Su padre poseía ideas muy sólidas sobre la educación de los hijos, la cual, según él, debería basarse sobre los cuatro mandatos siguientes:

-0 Amar a los padres.

-0 Guardar la pureza sexual.

-0 Demostrar igual cortesía respecto a todos, ricos o pobres, amigos o enemigos, poderosos o esclavos, de cualquier religión, pero interiormente ser libre y no dar demasiada confianza a nada ni a nadie.

-0 Amar el trabajo por sí mismo y no por la ganancia obtenida.

Hoja 01

Desde la ruina de la familia debido a una epidemia de peste en el ganado, su padre se dedicó a trabajar de carpintero. Era un *ashok* o bardo, es decir, un poeta que recitaba oralmente los viejos mitos, como la *Epopeya de Gilgamesh*. Este hecho pudo tener como consecuencia que Gurdjieff mantuviera fuertes lazos con el pasado. Gurdjieff se impresionó al comprobar un día, leyendo una revista de arqueología, que se habían descubierto antiguas tablas de la *Epopeya* en Babilonia y que los versos recitados en dicha revista coincidían con los que pronunciaba su padre:

> Experimenté una emoción tan intensa que era como si mi futuro dependiera de todo ello.

En 1878, su familia se trasladó a una ciudad más grande, Kars, que acababa de ser conquistada por la armada rusa. Su padre continuó trabajando allí como carpintero, pero lo más relevante es que entabló amistad con el arcipreste de la iglesia militar de Kars, el padre Borsch, que fue el primer maestro del joven George. Parece que Borsch le inculcó las bases de lo que Gurdjieff estudiaría durante toda su vida: sus observaciones sobre las leyes generales de la naturaleza humana.

En 1883, Gurdjieff comienza su vida independiente trasladándose a vivir y trabajar a Tiflis (luego Tbilisi, en 1917), capital de Georgia, como fogonero en la estación de ferrocarril de esa ciudad. Allí entabló amistad con muchos de los que deberían convertirse más tarde en los miembros de su grupo y que nombró, en 1885, los «Buscadores de la Verdad». Durante su vida, sus principales seguidores fueron Bennett, Ouspensky y Hartmann. Sarkis Pogossian, un estudiante de teología e hijo de un tintorero turco, fue también una de sus grandes amistades.

Gurdjieff se sintió atraído por una serie de poderes que creía tener y que, más tarde, los diversos seguidores, como testimonios de su vida, lo confirmaron en diversos libros. Según él mismo, durante su infancia fue testigo de ciertos episodios de supersticiones y milagros, bastante numerosos en aquella época en el Asia soviética, que más tarde relataría y fueron la base para su filosofía de la vida y el descubrimiento de sus «poderes», así como para la búsqueda de este «conocimiento oculto», que no todo el mundo poseía y que él creía que procedía de la antigüedad. Ouspensky, preocupado también por lo oculto, aunque no participó en la inauguración del primer instituto de enseñanza que fundó Gurdjieff en octubre de 1920, buscó al principio un maestro de lo oculto en la India, pero no queriendo establecerse allí, regresó a Moscú. En su primera entrevista con Gurdjieff, Ouspensky pensó que era un charlatán místico, pero tras hablar sobre filosofía oriental y sobre la búsqueda de la verdad, comprendió que Gurdjieff había experimentado la mayoría de las cosas sobre las que hablaba.

Parece ser que durante su infancia y adolescencia vivió un número mayor de acontecimientos extraños de lo que podría parecer normal.

Siendo muy joven, Gurdjieff oyó un día gritar a un niño; vio que un grupo de niños había trazado en el suelo un círculo en torno a un niño yazidí (los yazidíes eran una secta religiosa, y a sus miembros se los consideraba adoradores del diablo), y éste no podía salir del círculo. El muchacho pudo escapar en cuanto Gurdjieff borró una parte de dicho círculo. Él mismo se quedó sorprendido y empezó a preguntar a unos y otros lo que había sucedido en realidad. Una de las respuestas fue que se trató simplemente de una forma de histeria. Años después, Gurdjieff ensayó el experimento con una mujer yazidí. Hizo un círculo en torno a ella y ésta fue incapaz de salir de él, hasta que recurrió a un hombre fuerte para que la arrastrara hacia fuera.

Cierta vez que iba con un grupo de peregrinos de Alexandropol a la tumba de un santo en el monte Djadjur, Gurdjieff vio a un paralítico que se arrastraba hasta la tumba del santo y que luego se alejaba caminando por su propio pie después de curarse. Todos estos aconteci-

mientos, y muchos más, convergieron en la mente del joven George, cuya curiosidad no pudo resistir la búsqueda del porqué.

Durante la época con Pogossian en Tiflis, la orientación de Gurdjieff fue básicamente religiosa; su familia quiso que fuera sacerdote, y Pogossian seguía también el sacerdocio. Según el mismo Gurdjieff, viajaron juntos hasta Echmiadzin, el equivalente a La Meca, «con la esperanza de encontrar respuestas a los interrogantes sobre el mundo sobrenatural que me atormentaban». Relató sus visitas a todos los lugares de peregrinación y cómo rezaba en los santuarios. De vuelta a Tiflis, abandonó su profesión en la estación y decidió dedicarse a la lectura y al estudio junto con Pogossian. Compraron diversos textos armenios antiguos y se trasladaron a Ani, antigua capital de Armenia. A partir de entonces, emprendieron la búsqueda del conocimiento que permitía tener poder sobre las personas. Pero no deseaba el poder en sí mismo, sino como una herramienta que le respondiese por qué un niño yazidí no podía salir de un círculo, por qué una determinada nota musical hacía entrar en trance a una niña... Para ello buscaron la hermandad Sarmoung, cuyos orígenes descubrieron explorando la antigua capital armenia. En el curso de sus viajes,

Gurdjieff visitó Constantinopla (hoy Estambul), Turquía, Egipto, Arabia, Suiza, Italia, Creta, el Turquestán, Irak, Irán, el Tíbet y la India, antes de su regreso a Rusia y el principio de la difusión de sus ideas. Decidió no utilizar más sus poderes para su gratificación personal, sino con una finalidad científica, tras hacerse la reflexión de que los diferentes poderes y conocimientos que había adquirido durante los últimos años sólo le habían servido para alimentar su vanidad, su orgullo:

> [Mis poderes] habían alcanzado un nivel tal que, con sólo unas horas de preparación, podía matar a un yac desde una distancia de diez kilómetros, o en el plazo de un día podía acumular la suficiente fuerza vital como para hacer dormir a un elefante en sólo cinco minutos.

Además, se sentía más una máquina que ser un humano, concepto que constituyó parte importante de sus teorías. Fue en ese momento cuando decide convertirse en maestro y dejar de ser un simple hipnotizador o mago (durante unos años, seguramente entre 1891 y 1910, ejerce de hipnotizador profesional, como confirma Bennett en *Gurdjieff: making a new wor1d*. La razón era que «existía entre los hombres una [...] psicosis muy extendida», conocida como ocultismo o espiritismo. En el Asia central soviética existía un interés extremo por todas las formas de ocultismo y misticismo, por las sesiones de espiritismo y por la cura espiritual. Muy probablemente Gurdjieff llegó a la conclusión de que sabía más sobre «conocimiento oculto» que todos los ocultistas y místicos juntos. Su búsqueda de círculos espiritualistas y teosóficos le resultó fácil, como él mismo afirmó más tarde. Gurdjieff escribe que, en un período corto, pasó a ser considerado como un gran maestro de todo el conocimiento sobrenatural. Su objetivo fue entonces formar un círculo de discípulos preocupados únicamente de buscar y encontrar el poder sobre sí mismos.

Como narran Ouspensky, en *Fragmentos de una enseñanza desconocida*, y de una forma más detallada, Thomas y Olga Hartmann en *Our life with Mr. Gurdjieff*, desde los primeros avisos de la revolución bolchevique Gurdjieff abandona Moscú y persigue la instrucción de sus alumnos en el sur de Rusia, cerca del Cáucaso. Cuando tuvo la absoluta convicción de que la «Santa Rusia» iba a sucumbir al comunismo, atravesó a pie el Cáucaso con los alumnos que más lo apreciaban. El viaje lo comenzó hacia 1918 con el beneplácito de la administración soviética, bajo el pretexto de constituir una expedición científica cuyos fines eran la búsqueda arqueológica y de minas de oro en las montañas que rodean el monte Induc.

La primera etapa, la más fácil, se hizo en tren desde Essentuki a Maikop, donde comenzó el trayecto a pie hasta Sochi, a orillas del mar Negro; allí, el grupo cogió un barco que los llevó hasta Ponti, y un tren hasta Tiflis, ciudad a la que llegaron en enero de 1919. Es en Tiflis

donde Gurdjieff admite a Jeanne de Salzmann y a su marido, Alejandro, como alumnos. También allí es donde funda su primer instituto para el desarrollo armónico del hombre. Preparó y puso en circulación un prospecto, que él mismo reprodujo en su primera obra publicada, *Herald of Coming Good*. A través de dicha obra se conocen los mecanismos que rigieron el funcionamiento del instituto que fundó:

- El instituto acepta a personas adultas de ambos sexos hasta la edad de 60 años, y a niños a partir de los 4 años.

- Los que se inscriben están divididos en tres categorías:

    -0 La primera comprende las personas que [pretenden] el desarrollo de sí mismos después de un programa que les será especialmente preparado.

    -0 La segunda comprende las personas que se inscriben con la intención de estudiar uno o más temas a su elección, e igualmente las personas que desean curarse por los métodos del instituto.

    -0 La tercera comprende las personas que desean solamente escuchar las conferencias generales y estudiar un solo tema, que les será indicado por el instituto. Algunas de estas conferencias, así como el programa práctico, sólo serán accesibles a los alumnos de la primera categoría.

- Las personas de la primera categoría se dividirán en tres grupos en un futuro: el *grupo Exotérico*, el *grupo Mesotérico* y el *grupo Esotérico*.

Este instituto en Tiflis sólo tuvo una existencia efímera y, en 1920, Gurdjieff llegó a Constantinopla, donde encontró a John Benett e intentó implantar de nuevo su instituto. Sin embargo, este centro no duró más tiempo que el de Tiflis, y Gurdjieff abandonó Constantinopla y Asia en agosto de 1921, y llegó por carretera a Alemania.

Fue en Berlín, el 24 de noviembre de 1921, donde Gurdjieff impartió su primera conferencia en Europa. Alemania tampoco fue el país que el pensador eligió para establecerse con sus fieles discípulos y seguir su instrucción. Después de una breve tentativa de obtener un permiso de estancia en Gran Bretaña, Gurdjieff se decidió finalmente por Francia.

El 1 de octubre de 1922 fundó el Instituto para el Desarrollo Armónico del Hombre en Fontainebleau-Avon, el Prieuré. Fue aquí donde el filósofo transmitió lo esencial de su sistema, que él calificaba entonces de «Gaida yoga». Otro nombre que Gurdjieff dio a su enseñanza fue la de «cristianismo esotérico».

En la primavera de 1924, Gurdjieff llegó a Estados Unidos por primera vez y organizó unos grupos; a su salida dejó a A. R. Orage como director de los grupos en Nueva York y representante de Gurdjieff en América. Poco tiempo después de su vuelta a Francia, Gurdjieff se hirió gravemente el 8 de julio de 1924 en un misterioso accidente de tráfico, que le provocó un estado de coma que duró varias semanas. La mayoría de los médicos que lo visitaron no creían que sobreviviría. Cuando recobró la consciencia, el 26 de agosto, cerró su Instituto

para el Desarrollo Armónico del Hombre y decidió impartir sus enseñanzas por escrito.

En París, en su piso de la calle Pereire número 47, fue donde el 16 de diciembre de 1924 surgieron las primeras líneas de su obra entonces llamada *La conversación de un viejo diablo con un joven diablo*, que dictó a Olga Hartmann. La primera versión de la obra, conocida actualmente con el nombre de *Relatos de Belcebú a su nieto*, se terminó en noviembre de 1927, pero Gurdjieff continuó su revisión y la perfeccionó hasta su muerte.

Hoja 04

En junio de 1925 falleció su madre. Un año después, en 1926, perdió a su mujer, conocida como Madame Julia Osipovra Ostrowska, debido a un cáncer, a pesar de todos los esfuerzos de Gurdjieff por prolongar su vida mediante un tratamiento especial. Piotr Demianovitch Ouspensky y su mujer, Sophia Grigorievna, asistieron a su funeral.

Entre los años 1924 y 1939, Gurdjieff continuó escribiendo. A partir de 1929 visitó América varias veces. Durante su segunda visita, en 1930, Gurdjieff se separó definitivamente de Orage, que regresó a Inglaterra en 1931 y murió cuatro años más tarde sin haber vuelto a ver a Gurdjieff.

El mismo año 1930, el pensador obligó a dos de sus alumnos más antiguos, Thomas y Olga Hartmann, a abandonarlo, y al año siguiente, 1931, hizo partir a Ouspensky y a su esposa hacia Inglaterra, donde Ouspensky continuó transmitiendo las enseñanzas de Gurdjieff.

En 1933 aparece en francés y en otras lenguas, la primera obra publicada de Gurdjieff, *Le héraut du bien qui viendra*, pero al año siguiente desaprueba su libro y destruye todos los ejemplares que puede encontrar. También en 1933 vende el Prieuré, donde estaba instalado el instituto, y Gurdjieff se traslada a vivir a París, y en 1935 emprende varios viajes por motivos desconocidos: Alemania, Unión Soviética y Asia central. A su vuelta, constituye su primer grupo en París, donde los miembros son principalmente mujeres estadounidenses.

Hasta 1935, la mayoría de sus alumnos eran británicos o estadounidenses. Su grupo francés, siempre dirigido por Madame Salzmann, además de René y Vera Daumal, contaba entre sus miembros con Luc Dietrich, Philippe Lavastine, Henri Tracol y Henriette, su primera esposa, que más tarde, con el nombre de Madame Lannes, fue directora de los grupos británicos.

El número de alumnos franceses, a pesar de las dificultades de reunirse regularmente durante la ocupación nazi de París, no cesó de aumentar. Tras la muerte de Ouspensky, los alumnos de Gran Bretaña, con el consejo de la viuda de éste, fueron a París para reencontrar a Gurdjieff y comenzar a trabajar con él.

En agosto de 1948, Gurdjieff sufre graves lesiones en un accidente de tráfico, pero se recupera con una rapidez sorprendente. El coche que conducía por la carretera hacia Cannes colisionó con un camión, cuyo conductor, que estaba ebrio, resultó muerto.

Gurdjieff se encontró empotrado en su coche de tal manera que los equipos de salvamento necesitaron una hora para sacarlo de allí. Gurdjieff conservó su consciencia durante todo ese tiempo. Una vez en el hospital, donde lo trasladó una ambulancia, se constató que sufría laceraciones en la cara y varios cortes,

además de fractura del esternón y, probablemente, lesiones en el cráneo y los pulmones y hemorragia interna.

No quiso permanecer en el hospital y marchó a su casa, donde John Bennett fue testigo de su llegada y guardó en su memoria la siguiente descripción:

> Gurdjieff salió lentamente del coche. Su ropa estaba cubierta de sangre. Su cara estaba a negra y tumefacta. Su apariencia era tal que me di cuenta de que miraba a un hombre moribundo. Pero no es ni siquiera la expresión correcta. De hecho, era un hombre ya muerto; un cadáver que salía del coche pero que, sin embargo, andaba. Yo tenía escalofríos, como si hubiera visto a un fantasma. No creía que él pudiera permanecer así en pie. Pero Gurdjieff penetró en el edificio, tomó el ascensor y entró en su piso. Yo lo seguía como alguien en estado de hipnosis. Iba a sentarse dentro de la habitación y dijo: “Ahora, todos los órganos están mal; debo fabricar otros nuevos”. Me vio y me dijo sonriendo: “Esta noche venga a cenar. Debo hacer trabajar el cuerpo”.

Hoja 05

Diez días más tarde, Gurdjieff había conseguido estar en forma y reemprender su rutina de vida y de trabajo. En diciembre de 1948, Gurdjieff viajó por última vez a América. Allí encontró a la viuda de Ouspensky, que contaba con un grupo de alumnos muy devotos, y le autorizó la publicación de *Fragmentos de una enseñanza desconocida*, que había escrito Peter Ouspensky dieciocho años atrás pero había dudado en editar.

Gurdjieff, a su vez, se ocupó de una publicación inminente en inglés, que constituyó la primera serie de su obra magistral, *Relatos de Belcebú a su nieto.* De hecho, esta obra apareció en 1950, tras su muerte.

La segunda obra, *Encuentros con hombres notables*, apareció en 1960 en francés, y en 1963 en inglés, y la tercera serie, *La vida es real sólo cuando «yo soy»*, se publicó en inglés en 1976. Muchos autores dudan que estas obras sean íntegras, ya que Gurdjieff quemó gran parte de su obra poco antes de su muerte. Durante los últimos años de su vida, tras la Segunda Guerra Mundial, Gurdjieff continuó, con la ayuda de la esposa de Salzmann, impartiendo enseñanzas a sus grupos de París, donde los alumnos franceses eran cada vez más numerosos.

Una de sus maneras de transmitir su método práctico consistía en efectuar numerosos viajes con sus alumnos en diversos coches, uno de ellos conducido por Gurdjieff, a través de Francia e incluso hasta Suiza. Quienes participaron no pueden calificar la experiencia de otra manera que de «extraordinaria». Tales viajes parecen tener un valor didáctico inestimable para los participantes, que de este modo contaban con la posibilidad de observarse en unas condiciones poco habituales.

La última de sus excursiones tuvo lugar el 8 de octubre de 1949, hacia La Grande Paroisse, castillo situado cerca de Fontainebleau y que Gurdjieff había adquirido para su hermana. Una vez en carretera, ya sea accidentalmente o de una forma intencionada, se perdió en el bosque de Fontainebleau, lo cual preocupó a los otros conductores que iban en los automóviles que lo acompañaban. Tras deambular por varios caminos, finalmente encontró el camino hacia la casa de su hermana.

La noche del viernes 14 de octubre, Gurdjieff se encontró mal durante la clase de movimiento y, por orden de sus médicos, debía hacer reposo durante al menos

quince días. Pero no obedeció, y el 21 de octubre reanudó sus actividades diarias, que incluían paseos por el barrio y sus entradas en el café vecino, donde era un cliente habitual. A pesar de su resistencia inicial, aceptó dejarse examinar por el doctor William, de Nueva York.

El 26 de octubre ingresó en el Hospital Americano de Neuilly por orden del médico neoyorquino, quien acudió a verlo directamente desde el aeropuerto. Gurdjieff se encontraba aliviado por el drenaje del líquido que anegaba el peritoneo, pero éste dificultaba su respiración y su ritmo cardíaco. El 28 de octubre su estado empeoró súbita y rápidamente. Falleció a las 11 horas del sábado 29 de octubre. Cuatro días más tarde se celebraron los funerales en la catedral rusa de París y su cuerpo se inhumó en el cementerio de Avon, entre las tumbas de su madre y de su esposa. Ningún nombre aparece en su tumba, que únicamente se distingue de las demás por dos grandes menhires y un banco de mármol para uso de cualquier persona que quiera visitarlo y comunicarse con él. El 29 de octubre de cada año, los miembros de los grupos que siguen su enseñanza acuden a la calle Daru, donde se ubica la catedral, para celebrar una misa de conmemoración y reunirse alrededor de su tumba.

Muchas anécdotas circulan alrededor de la figura de Gurdjieff. Quizá constituya una leyenda, algo que realmente no le hubiera gustado en absoluto, según las personas que lo conocieron, sin embargo tenía una manera muy particular de impartir sus enseñanzas, como describe Nicolás Tereshchenko en *Le message de Gurdjieff:*

Hoja 06

> Un día, Gurdjieff anunció que no había más dinero para continuar la obra y declaró que, para evitar el cese de las actividades, los alumnos debían aportar donativos en la medida de sus posibilidades, ya fuera en especies o en objetos de valor susceptibles de venderse. La señora Salzmann tenía un anillo que había heredado y que estimaba mucho. Sin dudar; lo entregó a Gurdjieff, quien, después de examinarlo, se lo devolvió diciendo que por el momento podía guardarlo, ya que había recibido suficientes donaciones. Conocedora de tal anécdota, una estadounidense muy rica y avara, según cuentan los testigos, que poseía numerosas joyas de gran valor, se las entregó a Gurdjieff esperando que también se las devolvería. Pero esta vez, Gurdjieff se las guardó y las vendió, para tristeza de la estadounidense.
>
> Otro día, el padre de uno de sus alumnos había ido a realizar una visita a su hija, que se encontraba en el grupo de seguidores del pensador. Gurdjieff lo llevó a pasear a lo largo del gran parque del Prieuré. En el transcurso del paseo, la hija fue a encontrarse con ellos e hizo una pregunta bastante frívola, según juzgó Gurdjieff. Aparentemente, se enfureció y la riñó hasta que aquella marchó llorando.
>
> El padre, a punto de expresar su desacuerdo, iba a decir algo a Gurdjieff, cuando éste se volvió hacia él, con el rostro tranquilo y sin síntoma alguno de enfado, y le dijo: "Vea, papá, lo que me ha obligado a hacer. Usted no había nunca reñido a su hija; ha sido una experiencia que ella no ha sufrido jamás y me he sentido forzado a hacerlo para que ella tenga, al menos una vez, experiencia de lo que es recibir violentos reproches."

De hecho, hacia el término de su vida, Gurdjieff buscaba personas que fueran capaces de beneficiarse de sus conocimientos, personas a quienes pudiera confiar su sabiduría y que estuvieran preparadas para transmitir sus enseñanzas de una manera correcta.

Hoja 07

Capítulo 2.

Consciencia de las sensaciones corporales

Gurdjieff fue un hombre con ideas avanzadas a su tiempo en el saber esotérico y en ese tipo de conocimientos. Enseñaba que el hombre, actualmente, es una máquina loca y dormida, pero que puede llegar a ser «el maestro de su vida y el capitán de su alma». Para eso, según él, es importante vivir y trabajar de una manera especial, observando una alimentación correcta.

Todo ser viviente «come» otros seres vivientes y sirve de alimento para otros seres o entidades más altas en la escala. Pero ciertas entidades, como el ser humano, tienen la posibilidad de crecer y de transformarse en un ser de nivel superior al que es cuando nace, incluso hasta convertirse en un dios:

> Si el hombre no hace nada para obtener esta transmutación interior; se quedará durante toda su vida al mismo nivel que los otros animales de la Tierra; es decir; un mecanismo para la transmisión, la distribución y la transformación de la energía cósmica, y cuando muere, muere tal como lo hace un perro. Por el contrario, en él está el poder de escoger entre quedarse tal como es desde su nacimiento, una bestia al servicio de la naturaleza, o bien trabajar para poder servir a un destino más elevado.

La esencia de la enseñanza de Gurdjieff es que el ser humano ha de servir a cierto destino; pero existe un destino o fin que él sirve siguiendo la voz mecánica e inconsciente de la vida ordinaria, que sólo conduce a la muerte, y también hay otro destino que sólo es accesible a través de una vida consciente, y que conduce a la inmortalidad. Según el modo de vida bueno, es decir, la vida consciente, es esencial conducirse de una manera siempre responsable de las propias acciones, sin identificaciones, sin la manifestación de emociones negativas, sintiendo el cuerpo.

El hombre no es más de lo que debería ser. Se ha convertido en un robot que reacciona mecánicamente a cada presión de uno de sus botones de control, a cada estímulo exterior, a cada impresión, en lugar de actuar conscientemente. El ser humano vive en un mundo de sueños irreales, olvidándose por completo, identificado con los acontecimientos de su entorno, aceptando pasivamente las opiniones y el modo de vida de otros. Sin embargo, debería pensar y vivir según su propia razón en tanto como individuo, y no como una simple unidad del montón. Tal como es, el hombre vive esencialmente en un estado de sueño y sólo permanece semiconsciente durante lo que él llama su «vida de vigilia», algo que ocurre pocas veces, quizá jamás, y en todo caso por momentos muy breves, en que se despierta por completo y llega a ser verdaderamente consciente:

> El hombre no está motivado y responde simplemente a las impresiones exteriores: si alguien presiona sobre uno de sus “botones”, de inmediato un tren de reacciones involuntarias se pone en marcha, independientemente de su propia consciencia o de su voluntad. Si alguna vez el hombre percibe que lo que está haciendo no está bien, no puede pararse y encuentra buenas razones para justificar su comportamiento. Pero si el hombre comienza a trabajar sobre sí mismo, si al menos comienza a ver que se conduce así, necesita entonces hacer esfuerzos conscientes para cambiar su comportamiento y no continuar viviendo mecánicamente, como el hombre ordinario, que es sólo una máquina que funciona de forma defectuosa.

Hoja 08

El ser humano tiene necesidad de tres clases de alimento para la salud de sus tres esferas, *la psíquica*, *la emocional* y *la mental*: la alimentación ordinaria, que entra por la boca y es digerida por los órganos gastrointestinales; el aire, que entra por la nariz y por los poros de la piel, metabolizado por el aparato respiratorio, y las impresiones recibidas por los sentidos y convertidas en energía por el sistema nervioso.

El primer alimento sirve principalmente al cuerpo; el segundo, a las emociones y sentimientos, y el tercero, a la vida intelectual y espiritual del ser humano.

Todo el mundo sabe que existen sustancias nocivas e incluso venenosas en lo que se bebe y se come, y también que el aire inspirado puede contener gases peligrosos. Sin embargo, el hombre no se da cuenta de que, generalmente, las impresiones recibidas por los sentidos pueden ser aún más perjudiciales.

Cada uno debe aprender a conocerse. Para eso, hace falta practicar la observación de uno mismo, es decir, ver y devenir consciente de la manera exacta cómo se conduce en su vida (cuándo anda, cuándo habla, cuándo come, cuándo se asea, etc.), observar cuáles son los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones que lo acompañan al realizar todas las funciones corporales y las demás actividades, y comprobar cómo la gente y las circunstancias lo afectan y le influyen. La terapia Gestalt se basa en esta parte de la enseñanza de Gurdjieff.

Estos pasos no son suficientes aún si el hombre quiere obtener el mejor resultado. La observación de sí mismo debe acompañarse de la sensación del cuerpo y efectuarse en el estado de recordarse a sí mismo. No es fácil, pues hace falta estar constantemente consciente de que es el *yo* lo que reacciona de modo voluntario y lo que recibe o hace lo que se está manifestando. Se desperdicia mucha energía expresando emociones negativas (estar encolerizado, lloriquear...). Tal comportamiento personal debe ser minuciosamente observado y anotado, pero ninguna de las emociones engendradas por los acontecimientos debe manifestarse exteriormente ni hacerse visible mediante la conducta y las expresiones verbales o faciales. La apariencia exterior debe ser de serenidad y calma perfectas. Al mismo tiempo, lo que hace el ser humano debe ocupar toda su atención, como en el Zen:

> Cuando como, como, y no pienso en lo que tengo que hacer después. Cuando descanso, descanso, y no empiezo a soñar cosas irreales. Cuando trabajo, trabajo, y no planeo una cena para la noche del viernes.

Aunque esto constituye una paradoja, el hombre debe aprender a dividir su atención en tres para poder observar con atención el comportamiento individual de cada uno de sus tres centros «inferiores»: el centro activo, el centro pasional y sentimental, y el centro pensador. Para ello, Gurdjieff hacía que los miembros de los grupos mesotéricos realizaran el denominado «ejercicio de los tres dedos».

> Cada hombre debe llegar a ser un artesano que hace de cada día de su vida una obra de arte, llevando constantemente una relación armónica entre sus pensamientos, sus sentimientos y sus acciones. En el ámbito psíquico, las partes del cuerpo que no son necesarias para la actividad deben permanecer en reposo, relajadas, sin tensión alguna. Un remedio infalible para cuando se está estresado consiste en llegar a ser consciente, durante la observación y el recuerdo de uno mismo, de la sensación del cuerpo, misma que no está siempre presente.
>
> Es más bien poco frecuente que, por casualidad, el hombre llegue a ser consciente de que su cuerpo "siente" la sensación habitual presente en las diversas partes del cuerpo, lo cual no significa que si su atención se siente atraída por el dolor o por un contacto con un objeto exterior, el hombre llega a ser consciente de una parte de su cuerpo o de un órgano. Sólo un

> cuerpo del cual se es consciente produce o fabrica las mejores energías para una vida sana, los sentimientos, los pensamientos y la espiritualidad humanos.

Gurdjieff afirma que la mayoría de las enfermedades están producidas por la falta de relación y por el desajuste entre el pensar, los sentimientos, las sensaciones y la actividad del hombre en un momento dado:

> Las vibraciones sonoras, una parte del tercer tipo de alimentación, pueden influir sobre el cuerpo planetario, las emociones y el espíritu mismo del hombre, ya sea de una manera adversa o de una forma beneficiosa.

Para Gurdjieff, todos los cánceres se basan en la falta de relación correcta entre el cuerpo del hombre, sus estados emocionales y el funcionamiento de su intelecto. En consecuencia, el cáncer puede curarse por medios exclusivamente mentales. Tales afirmaciones son ahora aceptadas en ciertas escuelas, que las aplican con éxito.

El hombre como ser tricéntrico

En el hombre completo existen siete centros, dos de los cuales, los centros superiores, están plenamente desarrollados pero no se relacionan corrientemente con los cinco centros inferiores, lo que provoca un funcionamiento deficiente debido, al menos en parte, a la educación defectuosa a la cual se ha sometido al hombre, y en particular a su centro pasional, sentimental y emocional, desde su nacimiento.

Estos centros inferiores son: el *centro instintivo,* que gobierna las funciones involuntarias del cuerpo; el *centro motor* que se ocupa de las actividades del cuerpo bajo el control de la voluntad del hombre; el *centro pasional, sentimental y emocional*, que dirige las emociones diarias, la mayoría negativas; y el *centro pensador*, el espíritu, lo mental o intelectual.

En la vida corriente, los centros instintivo y motor reaccionan como un centro único, llamado centro instintivo motor o *centro activo.*

De este modo, el hombre puede considerarse como un ser tricéntrico; cada uno de sus centros reacciona a través de una parte del sistema nervioso. Por esta misma tazón, el hombre puede considerarse como un ser tricerebral, distinguiéndose así de un ser bicerebral como la oveja y de un ser unicerebral como el gusano de tierra. Es este cerebro complementario, físicamente situado en lo que se denominan «partes silenciosas» de los hemisferios cerebrales, lo que permite al ser humano poseer una mayor consciencia que el resto de animales para llegar a ser un individuo independiente, un ser inmortal en potencia.

Los pensamientos del hombre y sus sentimientos deben armonizarse e integrarse conjuntamente con el cuerpo para que llegue al estado de hombre entero y perfecto. Las vibraciones sonoras pueden ayudar mediante una música especial, selectiva, constructiva, liberadora, objetiva y consciente, compuesta por quien conoce y comprende a fondo las leyes de las vibraciones. Gurdjieff ha legado composiciones musicales que afectan no sólo los humores y las emociones superficiales, sino que también activan y despiertan sentimientos reales, los impulsos sagrados más profundos. Una música tal puede aliviar las tensiones y liberar los sentimientos, ayudando al hombre a convertirse en un ser más consciente. El cuerpo comprende y obedece a esta música.

Los movimientos especiales, la base original de las danzas sagradas practicadas en los templos, son una parte integrante de la enseñanza y el trabajo que impartía Gurdjieff. No son fáciles de dominar. Se conciben de una forma tal que las diferentes partes del cuerpo

no se desplazan con normalidad, sino que se mueven a su propio ritmo y en un orden inesperado, difícil de aprender y que requiere una atención máxima. La práctica de dichos movimientos conduce al control perfecto de todas las emociones y pensamientos indeseables, así como al control del cuerpo.

El entrenamiento por el sistema de Gurdjieff enseña al cuerpo y a su sistema nervioso, en particular, a trabajar de la manera para la cual se ha creado, y no de una forma «normal», es decir, descuidada. El cuerpo humano y su sistema nervioso aseguran el mejor resultado cuando solamente funcionan las partes

esenciales al movimiento a ejecutar para la actividad en curso, y el resto de las partes permanecen en reposo. Es cuando el cerebro está despierto y reacciona de la mejor forma, con la máxima eficacia, pero en la mayoría de las ocasiones, el hombre tiene demasiadas preocupaciones y tensiones inútiles, y numerosas células nerviosas, músculos y otros órganos permanecen en estado constante de alerta sin necesidad, incluso en la ejecución del movimiento más simple. Tal estado de tensión inútil malgasta una gran cantidad de energía, que se podría utilizar de una mejor manera.

Transmisión del trabajo de Gurdjieff

El trabajo es transmitido por los grupos, presididos por una persona que lo ha aprendido y lo practica. Además, existen clases de movimiento basadas en danzas sagradas que Gurdjieff había visto en los templos orientales a los cuales tuvo acceso durante sus numerosos viajes en busca de la verdad; los viajes lo habían conducido a regiones poco accesibles, donde la fraternidad auténtica existe desde la antigüedad y guarda el saber esotérico de la sabiduría. Gurdjieff había conseguido recordar los movimientos y la música que los acompañaba. Esta música y algunas composiciones originales del mismo Gurdjieff fueron transcritas y tocadas por un discípulo, Thomas de Hartmann, músico y compositor ruso.

Existen otros grupos que estudian las leyes de la creación, el mantenimiento y la conservación del universo, que fueron reveladas por Gurdjieff, particularmente, en *Relatos de Belcebú a su nieto.*

El trabajo comprende tres categorías o «líneas», en palabras de Ouspensky, todas con su propia importancia, aunque primero existe el esencial trabajo sobre uno mismo, un trabajo enteramente personal e interior. Comprende el denominado «trabajo en calma» de la mañana, así como el «trabajo especial».

Después existe el «trabajo para el grupo». Es el esfuerzo, a menudo difícil, de intercambiar constataciones del trabajo sobre uno mismo con los otros miembros del grupo. Por último, existe el «trabajo por el trabajo».

Ejercicio de observarse a uno mismo

Según Gurdjieff, habría que practicarlo a lo largo de la vida, abordándolo gradualmente, después de algunos días de preparación preliminar. Varias veces al día, durante algunos minutos cada hora, se trata de describirse a uno mismo con palabras explícitas y concisas, pero expresando también que uno mismo puede en ese momento ser consciente. Se puede comenzar cada descripción por «aquí y ahora», o bien por «en este preciso momento». Hay que dejar que la atención se desplace de un objeto a otro, o de una persona a otra, o hacia otros objetos, al agrado de cada uno, notando bien la naturaleza de lo que se mira verdaderamente, es decir, lo que retiene la atención de uno en ese momento.

Pero hay que mirar lo que hay alrededor, y hay que formular, silenciosamente para uno mismo o en voz alta cuando se está solo, cada experiencia consciente, sin omitir nada, diciéndose: «aquí y ahora soy consciente de...» o «ahora y aquí

soy consciente de que...»; es decir, hay que notar al mismo tiempo los sentimientos, emociones, pensamientos en relación a la persona, objeto o acontecimiento que atrae la atención y, por ello, darse uno cuenta de que es consciente.

Después se hace una formulación exacta de lo que se observa: «esto me gusta / me disgusta...», o bien «siento hacia ella, él o esto, la emoción o el pensamiento de...». Se ha de diferenciar entre las diversas partes de sentimientos o pensamientos: «es esto en él, ella o eso lo que me gusta / me disgusta...». También: «pienso esto acerca de ella, él o eso».

Para comenzar, se debe observar y prestar atención a los acontecimientos externos percibidos por los sentidos, pero sin suprimir el resto de experiencias. Más tarde, se adjunta la observación simultánea de los acontecimientos y procesos interiores: asociaciones, pensamientos, emociones, sensaciones, tensiones musculares, sueños, etc. Hay que distinguir los diferentes procesos internos considerándolos uno a uno en relación a los otros, y concentrándose durante cierto tiempo sobre cada uno de ellos: por ejemplo, sobre las emociones y sentimientos al principio, luego sobre los pensamientos, después sobre las tensiones musculares u otras reacciones corporales, etc. Hay que seguir cada uno de los acontecimientos externos e internos que uno asocia, reconociendo, con el máximo de detalles, los diversos objetos y acontecimientos. Uno debe conseguir, también, ser consciente de la trama entera del acontecimiento o acontecimientos dramáticos, cuyas partes componentes, dentro de uno mismo, son las reacciones personales.

Llegado ese momento, se debe mantener durante el máximo tiempo la presencia de la constatación o sensación de «aquí y ahora soy consciente de... y observo activamente...», la sensación de actualidad, de presencia de lo que ocurre, la constatación de que la consciencia existe verdaderamente o que, en todo caso, puede existir con un poco de esfuerzo, y por tanto, uno existe también. Es preciso asegurarse de que es uno mismo quien está viviendo esta experiencia, que es uno mismo quien la provoca, quien la hace reaccionar, quien hace el esfuerzo de grabarla en la memoria.

Según Gurdjieff, hay que prestar atención tanto a las experiencias observadas como a las experiencias internas, abstractas y mentales, las emociones sentimentales y las sensaciones corporales: lo que atrae a uno hacia el pasado, lo que lo empuja hacia el futuro, lo que uno desea ver llegar o debe llegar, o lo que llega espontáneamente, lo que uno invoca de forma voluntaria y, en consecuencia, provoca la realización, y aquello de lo que uno trata de escapar.

Las observaciones propuestas sólo son una preparación para el ejercicio de observación de uno mismo. Es la práctica lo que permite seguir el viejo consejo de «conócete a ti mismo».

Observarse a uno mismo implica prestar atención a todo lo que uno piensa, siente, dice; a la manera como uno habla, calla, gesticula; a la forma como uno bebe, se queda de pie, se sienta, come, descansa, en definitiva, se mueve.

A medida que uno va aprendiendo a observarse a sí mismo más eficazmente, hay que empezar a atribuir lo que se observa a los diferentes centros, cuya reacción es variable. Esto quiere decir que, por ejemplo, si uno se observa cerrando los puños, comprenderá que constituye una actividad del centro motor. Si algo provoca náuseas, es el centro instintivo el que reacciona. Si es el olor de una flor lo que se percibe por la nariz, es el centro emocional, pasional y sentimental el que se pone en funcionamiento.

Habría que tomar nota cada día las observaciones. Sin ser obligatorio, Gurdjieff aconsejaba tal práctica. Si se hace, puede verse que las anotaciones que se escriben sobre este ejercicio no son las mismas que se anotarían en un diario normal. Lo importante es darse cuenta de que los descubrimientos que hace uno mismo de los hechos, son nuevos. Este diario no es un resumen detallado de lo que se hace durante el día, sino de lo que se ha observado sobre la actuación de los centros al ejecutar sus funciones, sobre las actitudes, ya sean externas o internas, hacia diferentes acontecimientos del día. Es decir, representa la revelación de cómo se conduce cada uno, que se evidencia a través de la observación de uno mismo. Hay que ser absolutamente sincero consigo mismo sobre lo que se ha descubierto, incluso si es algo repugnante. El resumen diario por escrito debe ser verídico. Un ejemplo puede aclarar la diferencia entre un diario ordinario y el resumen de la autoobservación: si uno observa que cada vez que ve un mendigo en la calle, el cuerpo se le pone tenso, los ojos buscan mirar a otra parte y uno se da cuenta de que está decidido a no escuchar petición alguna, esto es una observación a anotar, sin detalles descriptivos externos. Por el contrario, en un diario normal, se escribiría más bien cuántas veces y dónde se ha visto al mendigo, en qué estado, qué apariencia tenía y qué razones poseía uno para no darle nada. Gurdjieff comenta que existen siete condiciones indispensables para una observación correcta y aprovechable:

-0 Sin crítica ni comentario.

-1 Sin cambio ni control de su manifestación.

-2 Sin análisis.

-3 En el momento presente.

-4 Con el recuerdo de uno mismo (autopresencia).

-5 Con todos los sentidos posibles.

-6 Todo el tiempo y en todas partes.

En la observación perfecta de uno mismo, uno se vuelve consciente del hecho de que «tengo un cuerpo» y también de que «este cuerpo no soy yo», pero «en este momento participamos en la manifestación siguiente...». Tal observación de uno mismo comprende la completa consciencia de todos los pensamientos y emociones y de todas las reacciones del cuerpo que los acompaña, es decir, actitud, gestos, movimientos, expresiones de la vista, tono de la voz, etc. Los sentidos deben despertarse y han de participar: la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto, incluso la consciencia de las sensaciones de temperatura, cambios de color, presiones sentidas, presencia de secreciones, así como la consciencia del ritmo y de la profundidad de la respiración, y la amplitud y frecuencia de los latidos del corazón y del pulso.

Trabajo en calma y sensación de uno mismo

Este ejercicio también debe practicarse todos los días, preferentemente por la mañana, tan pronto como sea posible después de levantarse. Es el «trabajo en

calma». Antes de comenzar el ejercicio propiamente dicho, es útil prepararse durante unos días de la manera siguiente:

Hoja 13

Antes de levantarse por la mañana, uno ha de concentrarse en su cuerpo y debe intentar ser consciente de todas las sensaciones que se presentan. Hay que dejar que la atención se pasee por cada parte del cuerpo, desde la cabeza hasta los pies. Uno debe notar de qué partes del cuerpo es consciente, y con qué claridad e intensidad. Hay que notar todas las partes que parecen calientes o frías, los pequeños dolores o tensiones musculares inútiles. Cuando uno se da cuenta de ellas, hay que dejarlas por el momento, sin intentar relajarse prematuramente. En principio, hay que llegar a ser consciente de las situaciones y de sus límites precisos.

Una vez levantado, durante el aseo, hay que intentar mantenerse consciente de las sensaciones espontáneas del cuerpo: ¿es más fácil sentir las sensaciones de una parte del cuerpo cuando se está en movimiento o cuando se está en reposo? A medida que uno se vuelve cada vez más consciente de las diferentes sensaciones y movimientos del cuerpo, se debe comenzar a notar si se encuentran combinaciones entre las diferentes sensaciones y tensiones, es decir, los acontecimientos que van juntos, que aparentemente forman un todo que se siente al mismo tiempo.

Se debe notar igualmente si, de tiempo en tiempo, uno retiene el aliento o incluso deja de respirar durante un tiempo más o menos corto, y si se acompaña de alguna sensación o tensión especial. ¿Existe una relación entre las modificaciones del ritmo respiratorio y la mirada? ¿Cuándo se esfuerza en escuchar, en oír mejor? ¿Cuándo se experimenta alguna sensación insólita en la piel? ¿Qué otras combinaciones de sensaciones descubre?

Tras realizar correctamente tal preparación, se pasa al ejercicio propiamente dicho, la sensación del cuerpo o de uno mismo. Debe ejecutarse, de ser posible, un par de veces al día, después de levantarse y antes de acostarse.

Hay que sentarse bien derecho, sobre una silla dura, con la espalda recta, los pies descansando firmemente sobre el suelo, juntos, y las palmas de las manos sobre los muslos, tan cerca de las rodillas como sea posible. Los dedos deben dirigirse hacia adelante, pero no han de permanecer rígidos; el índice, paralelo al muslo, y los otros dedos, colocados sin tensión a cada lado. La cabeza debe estar en equilibrio sobre la columna vertebral, erguida, pero sin tensión ni rigideces. Cuando uno comienza el ejercicio, un cojín colocado entre la espalda y la silla ayuda a sostener la columna vertebral bien recta. El cuerpo debe permanecer distendido, sin caerse de la silla, y el espíritu debe tranquilizarse. La mirada debe dirigirse hacia delante, y replegarse el mentón hacia el cuello, pero sin tensión alguna.

A continuación, se cierran los ojos. Se relajan todos los músculos en la medida de lo posible, comenzando por los pequeños músculos faciales. Es más fácil si los ojos, cerrados tras los párpados, miran hacia abajo.

Cuando uno está seguro de que todos los músculos del cuerpo se han relajado por completo, hay que verificar aún el estado de los músculos faciales, del cuello, de los hombros y del resto de las articulaciones. Entonces hay que dirigir toda la atención sobre el brazo derecho. Uno llega a ser consciente del brazo entero,

desde la punta de los dedos hasta el hombro. Hay que tomarse el tiempo necesario, asegurarse bien de que se experimenta en efecto, en esa parte del cuerpo, una sensación a la cual no se está habituado. Se sabe que uno tiene un brazo derecho fijando la atención en el brazo. A partir de que uno es consciente del brazo derecho, hay que retirar súbita y completamente la atención, y llevarla sobre la pierna derecha: se es consciente de la pierna entera, desde la punta de los dedos hasta el muslo y la ingle derecha.

En la medida de lo posible, hay que llegar a «ser» la pierna derecha. No hay que permitir que nada coexista con ella en el consciente. No se debe tener prisa, pero una vez consciente de la sensación de toda la pierna, se debe retirar una vez más la atención y fijar-

la, de la misma manera, sobre la pierna izquierda. Después, cuando uno está preparado, hay que retirar la atención de la pierna y llevarla al brazo izquierdo, y cuando se haya conseguido, decirse interiormente, en silencio y con convicción: «sé que estoy aquí».

De nuevo se repite el proceso, pero esta vez intentando conservar la sensación en cada miembro tanto tiempo como sea posible.

Nunca hay que permitir que desaparezca la sensación en contra de la voluntad. Esta segunda vez es, a menudo, más fácil que la primera y se tiene la consciencia de una cierta sensación en cada miembro. La sensación experimentada se expresa de manera diferente de una persona a otra.

Una vez más, hay que efectuar el recorrido completo del ciclo, es decir, brazo derecho, pierna derecha, pierna izquierda, brazo izquierdo, y llevar entonces la atención sobre el resto del cuerpo, desde los órganos sexuales hasta la cabeza, esforzándose en mantener esta sensación del cuerpo entero durante tanto tiempo como sea posible. Después, hay que retirarla completamente antes de que desaparezca por ella misma. Cuando se haya conseguido, hay que decirse de nuevo interiormente y con una gran convicción: «siento que soy ahora». Durante ambas veces, pasando de una parte del cuerpo a la siguiente, se retira la atención de la parte sentida y, entonces, se cesa de sentir. En la tercera y última vez hace falta el esfuerzo de no perder la sensación de las diferentes partes del cuerpo pasando de una parte a otra. Es decir, cuando se efectúa el repaso, no hay que retirar toda la atención, sino que hay que guardar la atención suficiente para continuar sintiendo la parte «abandonada» hasta el final del ejercicio. De esta manera, cuando se efectúa el proceso completo del cuerpo, la persona es consciente al mismo tiempo de la sensación de cada parte del cuerpo y del cuerpo como un todo. Hay que guardar esta sensación global el máximo tiempo antes de retirar la atención y terminar el ejercicio.

La tercera y última vez se efectúa de la manera siguiente:

Se dirige la atención sobre el pulgar de la mano derecha, y si es posible, hay que llegar a ser consciente incluso de su uña; después, sobre el índice y, uno tras otro, sobre el resto de los dedos de la mano. Entonces, hay que dejar una parte de la atención en los dedos y pasar a la palma, después, al dorso de la mano, y de ahí, al puño. Se continúa guardando una parte de la atención en cada parte abandonada a medida que se sube a lo largo del brazo: antebrazo, codo, brazo, hombro y axila. La persona debe ser consciente, en ese momento, del entero brazo derecho, desde las uñas hasta la punta del hombro y la axila.

Después, hay que enfocar la atención progresivamente en sentido inverso, es decir, comenzando por el hombro y terminando por los dedos. Una vez que se ha retirado completamente la atención del brazo, hay que reemplazarla de golpe por la atención al brazo entero y continuar siendo consciente de la sensación de este brazo, mientras uno continúa el ejercicio efectuando el mismo proceso para el resto de miembros (pierna derecha, pierna izquierda, brazo izquierdo).

Se continúa probando la sensación en los cuatro miembros, y se fija la atención sobre los órganos sexuales externos e internos. En ese momento, se avanza desde lo bajo hacia lo alto del cuerpo subiendo por la columna vertebral y sintiendo el recorrido en cada nivel sucesivo: espalda, costados, vientre, pecho, cuello y, al final, la cabeza.

En relación a la cabeza, se empieza por la sensación del mentón, el labio inferior, las encías y los dientes de la parte inferior, la lengua, el paladar y el interior de la boca, las encías y los dientes de la parte superior, el labio superior, la mejilla derecha, la mejilla izquierda, la nariz, el ojo derecho, el ojo izquierdo y la frente. Llegados a este punto, se siente la cara por entero, como una máscara. Se pasa a la frente, el cuero cabelludo, la oreja derecha, la oreja

izquierda y la nuca. Se retiene la sensación del cuerpo entero (extremidades, tronco, cuello y cabeza) durante tanto tiempo como sea posible. Entonces, antes de retirar la atención del cuerpo, uno se dice a sí mismo de la misma forma que en procesos anteriores: «aquí, ahora, yo soy». Una vez acabado el ejercicio de sensación corporal, hay que ser consciente de que uno mismo es quien ha realizado el esfuerzo de dirigir la atención sobre su cuerpo por propia voluntad. Hay que estar seguro de acordarse siempre que ninguna otra persona puede dirigir el cuerpo de uno ni controlar la propia atención. Sólo uno mismo, el *yo*, es capaz de hacerlo.

En tal estado de saber, de sentir el *yo* que reacciona, es cuando verdaderamente se comienza a experimentar, a ser consciente. Esto se llama «recordarse a uno mismo», «ser consciente de uno mismo», «presencia de uno mismo» o «sensación de uno mismo». Este estado es muy especial, y cuando la persona llega con éxito a probarlo, a sentirlo, tal estado se puede reconocer en el futuro por su «gusto» particular y singular. Hay que hacer el esfuerzo de acordarse de dicho gusto para ser capaz de conectarlo, a voluntad, todas las veces que uno se olvida de querer estar en ese estado.

El esfuerzo de practicar el ejercicio para llegar a ser consciente de la sensación del cuerpo, y no olvidarse de hacerlo, el «trabajo en calma», procura un beneficio inestimable, según el pensador, cuyo valor es indecible y múltiple. Al principio, es imposible obtener la sensación corporal sin un esfuerzo consciente. La sensación «normal» nunca es mecánica, como lo son el dolor u otras molestias. El sobreesfuerzo consciente implica la voluntad y le permite a uno adquirirla con esta disciplina, como hace un faquir, pero ignorando las restantes posibilidades de desarrollo de los centros emocional y del pensamiento. Gurdjieff opina que uno de los puntos importantes de este ejercicio tiende a que uno se separe constante e inconscientemente de la sensación de sueño agradable. Ello impide ejecutar el ejercicio de forma correcta, es decir, conscientemente, ya que desde que la atención es captada por un sueño, la persona comienza a imaginar que continúa trabajando, aunque en realidad no lo está haciendo. El sueño inconsciente constituye un proceso inútil y no conduce al desarrollo de uno mismo.

Otra circunstancia a evitar mientras se está practicando el ejercicio son los pensamientos que distraen la atención y la concentración sobre el cuerpo y sus sensaciones. En ese caso, hay que decirse a uno mismo: «detente, déjame hacer mi trabajo ahora y te dejaré hacer lo que quieras más tarde». Lo esencial de este ejercicio es no permitir que los pensamientos se ocupen de otra cosa más que de la experiencia propia de la sensación del cuerpo:

> Experimentar una sensación no es lo mismo que percibir un sentimiento o emoción, pensar o saber. La persona piensa y conoce con su espíritu mental o intelectual, la persona siente con las pasiones, emociones y sentimientos, pero contacta con el mundo a través de los sentidos, internos y externos. Se puede decir que estos tres tipos diferentes de experiencia tienen lugar gracias a tres centros distintos: *el centro activo*, *el centro pensador* y *el centro emocional, sentimental y pasional*. Para realizar el esfuerzo de sentir; es necesario que la persona se encuentre tranquila, el cuerpo distendido, y el espíritu en reposo. Ninguna parte del cuerpo debe estar rígida ni crispada. Para ello, hay que fijarse en los músculos faciales, ya que a menudo, cuando se hace un esfuerzo cualquiera, las cejas se contraen y la frente se arruga. No se debe permitir que ello se produzca, sino que hay que relajar los músculos sin la función inmediata de mantener el cuerpo en la posición deseada.
>
> Puede ser de ayuda repetirse, silenciosa e interiormente, la orden de que la atención se pose sobre las diferentes partes del cuerpo; por lo menos, al principio, ello facilita seguir el orden correcto de progresión de la consciencia de sensación corporal. Esto impide también, en gran medida, que aparezca un estado de sueño. Si al realizar el ejercicio uno nota que va a dormirse o tiene sensación de somnolencia, hay que caminar dos o tres veces alrededor del asiento y recomenzar.

Hoja 16

Algunas personas sienten su cuerpo más fácilmente si dirigen sus ojos hacia la parte sobre la cual se centra la atención, y así llegan a ser conscientes de la sensación, o bien imaginan (visualizan) esta parte mentalmente. Esto es de mucha ayuda, sobre todo cuando se comienza a practicar el ejercicio de trabajo en calma; pero no es preciso que la cabeza se incline o se desplace de su posición de equilibrio sobre la columna vertebral.

Según Gurdjieff, es necesario comprender que la finalidad del ejercicio consiste en llegar a ser consciente de la sensación corporal normal, siempre presente en el cuerpo. Éste no es un ejercicio de visualización-imaginación, y no hay que desviarse de ese fin; ser capaz de visualizar de una manera fácil y conveniente constituye una ventaja en todo trabajo interior.

El ejercicio de recordarse a uno mismo comienza con el empleo intencionado de la facultad de dirigir, a voluntad, la atención de uno mismo sobre una parte determinada del cuerpo y, al mismo tiempo, de saber que «yo estoy» aquí para hacer precisamente eso, y que lo hago ahora por «mí mismo», en el momento presente y actual, por «mi» propia voluntad y al servicio de «mi» albedrío. Cuando se llega a tener éxito, incluso una sola vez, entonces uno ya se encuentra en el camino de sentir y de «ser», no importa dónde ni en qué momento; de saber que «soy».

Este objetivo no tiene por qué ser difícil de alcanzar. Fue Gurdjieff quien habló primero de «recordarse a sí mismo» y quien señaló este olvido en el hombre, así como el primero en proponer a sus alumnos ejercicios que permitían entrar en ese estado. Antes de Gurdjieff, ningún psicólogo lo había remarcado, pero a

partir de él, numerosas escuelas de psicología y de esoterismo lo han adoptado, normalmente sin referencia alguna a Gurdjieff.

Cuando una persona practica dicho ejercicio a menudo con el fin de adquirir una gran facilidad por sentir, llegar a ser consciente y tener la sensación del cuerpo, debe realizar el esfuerzo suplementario de alcanzar, al mismo tiempo, el estado de recordarse a sí mismo durante todo el ejercicio.

Ese estado de tener consciencia de uno mismo simultáneamente a la consciencia de la sensación del cuerpo, se denomina «estado de recogimiento». Hay que guardarlo el máximo tiempo posible, sin dejar que la sensación corporal desaparezca ni disminuya contra la voluntad de uno mismo. En el momento en que la sensación del cuerpo comienza a debilitarse, hay que retirar la atención de la propia decisión. Se debe hacer saber al cuerpo que es uno mismo el maestro, y no al revés:

> Nunca hay que permitir a una voluntad cualquiera que prevalezca sobre nuestra voluntad. La sumisión a la voluntad de otro sólo conduce a la perdición, y nunca a la consciencia objetiva.

Cuando la persona ha adquirido el gusto de recordarse a sí misma y sabe cómo llegar rápidamente a la consciencia de la sensación corporal, es decir, a entrar a voluntad en el estado de recogimiento, se deben mantener los ojos abiertos durante todo el trabajo en calma.

Capítulo 3

Los centros de Gurdjieff

Nueve son los centros mencionados en los diferentes libros de enseñanza de Gurdjieff; según él, el hombre no posee una única mente, sino nueve. Lo que solemos denominar mente no es más que la mente intelectual. También está la mente emocional, que controla las emociones; la mente física, que controla los movimientos corporales; la mente instintiva, que controla funciones como la digestión, etc. Cada mente se conecta con uno de los centros, que son los siguientes:

-0 Centro instintivo.

-0 Centro motor.

-0 Centro emocional inferior.

-0 Centro intelectual inferior.

-0 Centro sexual.

-0 Centro emocional superior.

-0 Centro intelectual superior.

-0 Centro magnético.

-0 Centro formativo.

Gurdjieff, sin embargo, había afirmado categóricamente:

> No existe el llamado centro formativo, sino solamente un aparato formativo.

...lo que deja entrever que existen ocho centros, que aparentemente pertenecen a cuatro categorías o clases diferentes.

Gurdjieff afirma que el problema reside en que el hombre utiliza tipos de energía inadecuados. Por ejemplo, se tiende a hacer trabajos intelectuales utilizando energía emocional, o trabajo emocional usando energía sexual. Según Gurdjieff, la mayoría de los centros tienden a robar energía del centro sexual y, a su vez, dan a éste energía inútil que no puede liberar. El resultado es que rara vez se experimenta «sexo verdadero»:

> El trabajo en uno mismo debe iniciarse con la observación de los centros, intentando reconocerlos y luego controlarlos.

Gurdjieff ordenó los diferentes centros en varios grupos. En primer lugar definió un grupo que reúne cuatro centros, los cuatro primeros, que reaccionan como si fueran tres, ya que parece que los centros instintivo y motor trabajan casi siempre conjuntamente, como si constituyeran un único centro instintivo-motor.

Estos tres centros se denominan corrientemente «centros inferiores»; sus funciones pueden resumirse de la siguiente manera:

-0 Otorgan al hombre la denominación de ser "tricéntrico" o "tricerebral".

-1 Forman parte del sistema nervioso del ser humano y tienen localizaciones anatómicas precisas.

-2 Son, quizá, una parte de la "esencia" y de la personalidad del hombre.

-0 En apariencia, se relacionan indirectamente con los "impulsos sagrados" de la fe, la esperanza y el amor.

Respecto a estos centros inferiores, Gurdjieff afirma:

> No sólo están incompletamente desarrollados, sino que no funcionan siempre correctamente en el hombre normal. Son animales independientes uno del otro, que viven su vida y se comportan de la misma manera que su animal correspondiente: el centro de acción [instintivo-motor], como un gusano; el centro pasional o sentimental [emocional inferior], como una oveja, y sólo el centro pensador [intelectual], como un hombre. A menudo, en lugar de cumplir su propia

> función, comienzan el trabajo y la función de los otros centros; inevitablemente, este hecho conduce a un resultado inútil.

Todos los libros de Gurdjieff describen las funciones del centro sexual tan brevemente que casi nada se sabe acerca del mismo, a excepción de lo ya dicho anteriormente y de que reacciona como una «tercera fuerza» en relación con los centros instintivo y motor cuando ambos reaccionan separadamente uno del otro; pero del porqué, cuándo y con qué frecuencia estos dos centros reaccionan como centros independientes, nada se sabe. Sin embargo, afirma:

> E1 sexo es la fuerza principal de toda mecanicidad, y sería algo importante si el centro sexual trabajara con la energía que le es propia, pues entonces podría gobernar correctamente sobre los cuatro centros inferiores.

Además del grupo de los centros inferiores, se encuentra el grupo de los dos centros superiores, que son el centro emocional superior y el centro intelectual superior, ambos plenamente desarrollados, siempre listos para actuar y funcionar de una manera perfecta desde el nacimiento, pero que no se unen a los centros inferiores. De hecho, según Gurdjieff, la presencia o la consciencia ordinaria de un hombre ordinario no puede contactar con estos dos centros y, todavía menos, utilizarlos a voluntad. En consecuencia, los dos centros superiores no ejercen efecto alguno sobre el hombre, tal como es.

La responsabilidad de este estado ridículo y desastroso, y su mantenimiento, se atribuye a un órgano denominado *Kundabuffer*, que ya no existe, pero cuyos efectos maléficos se nos inculcan con la educación y se perpetúan a lo largo de la vida desde nuestros padres y antepasados, los cuales funcionan como una especie de lavado de cerebro y sueño hipnótico permanente y constante. Es esto lo que impide a los centros superiores manifestarse, hacerse oír y cumplir sus propias funciones. Cualquiera que sea la causa real, los centros superiores no participan de nuestro estilo de vida cotidiano; en consecuencia, no podemos servirnos de ellos excepto en circunstancias extraordinarias y escasas.

Por último, existe otro centro, único en su género y aparentemente de naturaleza diferente; un *centro magnético* que puede desarrollarse y manifestarse en el hombre; sin su formación correcta, su presencia y su trabajo, no es posible desarrollo evolutivo alguno. Gurdjieff piensa que la vida que conduce al «camino de retorno» no puede comenzar ni continuar en el hombre si éste no posee un centro magnético, que se sitúa en el segmento intelectual de la parte positiva del centro emocional, y constituye la semilla, el germen de la secuencia: *yo* observador - *yo* maestro, el verdadero propietario (y no solamente un pasajero temporal) del equipaje-carro que es el hombre.

Hoja 19

El centro sexual y los dos centros superiores, y probablemente el centro magnético, los divide Gurdjieff en una mitad positiva y una mitad negativa. Cada una de estas mitades (o se supone que el centro entero, en el caso de los centros sexual y superiores, aunque no en el centro magnético) se divide, a su vez, en tres segmentos: motor, emocional e intelectual. Cada uno de estos segmentos se compone de tres secciones: una sección formativa o mecánica, y las otras dos, sin nombre, aunque podría ser una sección automática, correspondiente a lo emocional, y una sección consciente, correspondiente a lo intelectual. Las secciones formativas de los segmentos de todas las partes de los centros se unen conjuntamente en un todo compacto, el aparato formativo, una máquina compuesta de materia inanimada aunque forme parte del cerebro humano. El aspecto mecánico del hombre ordinario se debe a este aparato formativo; constituye también la fuente de la imaginación en tanto que fantasía,

de la identificación y, generalmente, de la mala organización de las funciones de los centros inferiores.

El hidrógeno de los centros

Gurdjieff considera que cada uno de estos centros no trabaja correctamente con su propia energía, es decir, con el hidrógeno conveniente. Según Tereshchenko, autor de *Le message de Gurdjieff...*

> Aparentemente es raro este caso. En efecto, los centros inferiores parecen preferir, con perversidad, el uso de hidrógenos impropios, con la consecuencia de un desarrollo insuficiente y un mal funcionamiento. Se puede decir, entonces, que la máquina que es el hombre ordinario está loca, pero no se percibe bien qué o quién es el responsable de este deplorable y triste estado. La personalidad, fabricada por la educación que perpetúa el efecto de las consecuencias de la cristalización del órgano Kundabuffer, no reacciona sobre los centros, excepto sobre la parte negativa o imaginativa del centro pasional, sentimental y emocional, aunque no sea del todo cierto.

Una complicación añadida es que no se sabe cuál es el hidrógeno correcto para cada centro. La mayoría de los libros de Gurdjieff coinciden en considerar un determinado tipo de hidrógeno como el adecuado para el trabajo del centro pensador, pero es más bien sorprendente que un tipo distinto se asigne no solamente al centro activo o de acción (o quizá únicamente a cierta parte de este centro, que funciona como el centro motor), sino también al centro pasional, sentimental y emocional, cuyo trabajo es fundamentalmente diferente del trabajo del centro de acción. Se dice igualmente que un tercer tipo de hidrógeno es el que conviene para el buen funcionamiento del centro inferior, que es el centro pasional y sentimental, así como para que el centro sexual reaccione limpiamente, tal como debería hacerlo. Un cuarto tipo de hidrógeno parece reservarse al uso del centro intelectual. No está claro cuáles son los buenos hidrógenos para el resto de los centros, es decir, el centro instintivo y el centro magnético, sin hablar del aparato formativo, donde ninguno de los otros hidrógenos parece ser conveniente para el buen funcionamiento de este aparato.

Gurdjieff afirma que el centro pensador es el más lento porque trabaja con el tipo de energía (hidrógeno) más basto de todos, pero las manifestaciones vitales del centro pensador son de primer orden; las del centro emocional, de segunda calidad; las del centro sexual, de tercera calidad, y las del centro de acción, de cuarta calidad, la más baja de todas, aunque sea la manifestación más frecuentemente utilizada por el hombre ordinario.

Desde su salida de Rusia, Gurdjieff nunca empleó el término «hidrógeno» en ninguno de sus escritos, pero dio una lista dc siete substancias (seis *ékharis* y un *résulzarion*), idénticas

a lo que Ouspensky llamaba «hidrógenos». Estas formaciones relativamente independientes se denominan también «elementos activos de centros de gravedad» y pertenecen a una de las siete clases de elementos del «octavo nestoriano de las impresiones» *(okhtopanat- sakhniens*). (El nestorianismo, basado en las doctrinas de Nestorio, patriarca de Constanti- nopla (423-481), constituyó una herejía cristológica durante el 5. V.)

En ninguna parte de los textos publicados por Gurdjieff se encuentra información complementaria sobre los centros, y los datos existentes a menudo son inútiles, incompletos e ilógicos, cuando no contradictorios. Los dos centros superiores y, eventualmente, el centro magnético, parecen situarse en el subconsciente del hombre, conjuntamente con la conciencia moral, que permanece escondida. Como los otros tres impulsos sagrados también se guardan allí, quizá la fe provenga del centro intelectual, la esperanza derive del centro magnético, y el amor, del centro emocional.

El aparato formativo constituye probablemente el efecto residual superviviente y el resultado de la existencia precedente y material del órgano Kundabuffer, que se había suprimido hacía ya tiempo. Tal aparato se compone casi exclusivamente de la materia (mortal y efímera) o sustancia de los centros de acción, pasional-sentimental y sexual, con una cantidad mínima de sustancia proveniente del centro pensador. Si esta última sustancia material, procedente del centro pensador, aumenta suficientemente en cantidad (quizá como resultado de un trabajo satisfactorio sobre uno mismo), este aparato deja de ser formativo para convertirse en consciente.

Tereshchenko llega a la conclusión de que el centro pasional-sentimental, y todo o una parte del centro sexual, representan una parte del centro de acción, o bien se sitúan por debajo del centro pensante, aunque este último se defina como el centro más lento de todos. Si una cosa se llama «centro» porque funciona como un centro, pero se sitúa al otro lado de todos los demás centros en relación al más rápido, entonces «el más bajo» de los centros no puede constituir un centro «real». Si esa formación funciona como un centro, sólo puede reaccionar como tal de una manera estrictamente temporal, debe ser casi enteramente imaginario y no ser nada más que una ilusión. Además de su carácter efímero, sólo puede existir durante la vida del cuerpo humano y desaparecer a su muerte. Se comprende entonces por qué reina tal confusión en relación a los centros inferiores (excepto el centro pensador) y al centro sexual.

El aparato formativo

Aunque llamado por Gurdjieff «centro formativo», no es en sí un centro, sino una máquina o aparato, situado en el cerebro material, del cual forma parte, aunque actúa como materia orgánica inanimada. Alguna vez se designa como centro pensante, pero no tiene relación, ni siquiera remota, con el centro intelectual inferior, que se ha llamado «centro pensador» para distinguirlo del centro verdaderamente intelectual (superior). El aparato formativo se relaciona con los cuatro centros inferiores, es decir, los centros activo, sexual, pasional-sentimental y pensador, todos ellos hechos de materia orgánica animada, más sutil que el resto de materias que componen el cuerpo. En el hombre, todas las percepciones y estímulos que provienen del exterior se transmiten a los diferentes centros mediante el aparato formativo, y todas las respuestas y asociaciones de los centros deben pasar, de forma obligatoria, por este aparato antes de manifestarse.

Aunque existen conexiones directas entre los diferentes centros en el hombre, éstas no se activan, y todo el trabajo de los centros debe filtrarse a través del aparato formativo, que se puede describir alegóricamente como una secretaria, ineficaz y estúpida, que a menudo

mete la información recibida en un archivo equivocado, o lo extravía, o lo guarda en un cajón donde no debería estar. Las órdenes recibidas se transmiten con errores de omisión y, a menudo, no se ejecutan de una forma correcta y conveniente.

Cada centro tiene su propio lenguaje y su propio código, utilizados en todas las comunicaciones. Estos lenguajes y códigos son muy diferentes los unos de los otros, pero a menudo el centro formativo no escoge el código correcto para descifrar el mensaje recibido o para cifrar el mensaje a transmitir.

Los centros no pueden comunicar directamente, sino sólo pasando por el centro formativo, que actúa como intermediario, y su descodificación errónea de los mensajes recibidos es la causa de muchos desajustes; por ello no puede hacerse un buen uso, incluso si, excepcionalmente, el centro correcto recibe el mensaje que le está destinado. El canal de comunicación más amplio y más rápido entre el aparato formativo y uno de los centros es el que se sitúa entre este último y el centro activo; su volumen de comunicaciones representa alrededor del 50% del material transmitido por el aparato formativo.

La siguiente conexión es con el centro sexual y ocupa alrededor del 40% de todas las comunicaciones. El cable de comunicación entre el aparato formativo y el centro pasional-sentimental ocupa el 10% del tiempo y espacio restantes. Este proceso no deja casi lugar para las comunicaciones que provienen del centro pensador, y las que consiguen infiltrarse representan una cantidad despreciable. De este modo, el centro pensador casi nunca consigue tomar parte de lo que ocurre en el hombre, ya que los mensajes que éste envía se pierden o se transmiten a un centro que no es el correcto.

> Estos hechos son la causa de la mayoría, si no de todas las miserias y dificultades, los problemas y tribulaciones del hombre. Lo que normalmente se acepta como pensamientos no son sino una mezcla de divagaciones de los centros activo, sexual y pasional-sentimental.

En este estado de cosas, el hombre permanece subdesarrollado, ya que las actividades de los centros sexual y activo deben reemplazarse por los grandes sobreesfuerzos del trabajo en uno mismo, por la actividad del centro pensador, dejando que el centro pasional-sentimental conserve su 10%, ya que...

> Sólo es a través de este centro que el hombre puede conectarse, más fácil y eficazmente y de forma directa con el gran acumulador “cósmico”.

Sería preciso, según Gurdjieff, que el hombre utilizara mucho menos el centro activo e instintivo-motor, mucho más el centro pensador e intelectual, y subordinar enteramente las funciones de los centros sexual y pasional-sentimental al centro pensador. En el hombre, el centro intelectual y pensador puede reaccionar también directamente sobre los otros tres centros; el centro pasional y sentimental puede reaccionar directamente sobre los centros sexual y de acción, y el centro sexual puede reaccionar directamente sobre el centro de acción, subordinado este último a los otros tres centros, que producen una energía de mayor calidad.

Gurdjieff precisa que el aparato formativo tiene una función que le es propia; su verdadera función es la de formular. La actividad de este aparato no debe confundirse con la acción de pensar, sino que su función es tan importante como necesaria. En el trabajo de uno mismo es preciso saber formular no solamente los pensamientos, sino también los sentimientos, para poder ver y cristalizar lo que se constata. Aunque la experiencia interior de uno mismo está clara, no es necesariamente clara para los demás, a no ser que se haya formulado

correctamente una descripción. Uno de los signos de un espíritu desordenado es la imposibilidad de formular bien sus preguntas u otros intercambios.

Hoja 22

Circulación de energías

Según Gurdjieff, en el hombre ordinario el centro sexual se sitúa en la etapa inferior de la fábrica humana, constituida por el conjunto instintivo-sexual-motor, pero conectado también con el centro pasional-sentimental y, por mediación de este centro, con el centro pensador.

La circulación de energías de reacción se ve favorecida por acontecimientos exteriores o interiores en el centro instintivo, pasa a través del centro sexual al centro pasional-sentimental, que se estimula y activa el centro pensador. Entonces, la corriente rodea o evita los dos centros superiores, o bien pasa muy rápidamente a través de ellos sin afectarlos ni recibir nada, pues no existen puertas de entrada o de salida para la corriente de energía. Después, a través del centro sexual, la corriente llega al centro motor, que pone en movimiento todo el organismo o cuerpo, siguiendo las instrucciones recibidas de los centros instintivo y pasional-sentimental.

Cuando el centro sexual se desplaza y ocupa su posición superior, el centro intelectual es capaz de atraer una acción que pase, por mediación del centro sexual, a los centros pasional-sentimental, instintivo-motor y pensador, produciendo en ellos una respuesta apropiada que permite la producción de energía (hidrógeno) necesaria para la acción, una energía transmitida por el centro sexual al centro emocional, donde se manifiesta entonces el impulso «sagrado» conveniente.

Cuando el centro sexual ocupa su nivel superior, el centro pensador desciende al segundo eslabón, es decir, al eslabón central, mientras que el centro emocional recupera su plaza correcta en el piso superior, donde permanece al mismo nivel que el otro centro superior y funciona como un simple conductor de la corriente de energías de reacción. De aquí se deduce que el centro sexual, aunque sea un productor o acumulador de energías, constituye un intermediario entre los centros situados en niveles diferentes.

Capítulo 4

El sueño en Gurdjieff

El sueño es no sólo necesario para el cuerpo, sino básico para la supervivencia. El cuerpo y la mente deben descansar y desconectarse de los problemas diarios. Gurdjieff coincide con estas afirmaciones:

> No deberíamos privarnos enteramente del período de sueño durante el cual el cuerpo planetario se restablece de la pérdida de energía, debido a las ocupaciones necesarias de la vida diurna. Es durante este período de sueño cuando el hombre tiene la experiencia del sueño.

Gurdjieff afirmaba que todo hombre está adormilado y vive en un «estado de sueño», pero debería «despertarse» y no «soñar». Muchos de sus discípulos dicen que, según Gurdjieff, el Hombre (con mayúscula, como se verá después) nunca sueña; numerosas personas lo han interpretado como que el hombre debe aprender a no soñar durante su sueño nocturno. Toda persona, cuando duerme, sueña varias veces. Este hecho se prueba despertando al sujeto dormido cada vez que está en período de sueño REM (***R****apid* ***E****ye* ***M****ovements*). Estos movimientos oculares denotan que la persona sueña, aunque si se despierta normalmente, quizá no recuerde haber soñado.

La principal característica del hombre ordinario, tal y como lo clasifica Gurdjieff, comparado con el Hombre (con mayúscula), es que la mayor parte del tiempo permanece en un estado de «identificación», sin consciencia alguna de la sensación normal de su cuerpo y sin recordarse a sí mismo; de este modo, oscila entre el primer y el segundo estado de consciencia; pasa sus noches, es decir, los períodos de sueño fisiológico, en el estado de «sueño con sueños», y sus días, en el estado de «sueños despiertos».

Gurdjieff afirma también que muchos seres humanos duermen mal a causa de tensiones mentales y físicas, motivadas por los acontecimientos del día o de varios días precedentes, en los cuales no pueden dejar de pensar al acostarse, en lugar de concentrarse sólo en dormir y dormirse, así, tranquilamente, sin preocupaciones.

Para que el hombre ordinario pueda obtener la apelación de Hombre (con mayúscula), debe acostarse cuando llega la hora de dormir, sin desperdiciar su energía en alguna otra actividad inapropiada e inútil. Gurdjieff enseñaba:

> Cuando estoy sentado, estoy sentado; cuando ando, ando; cuando como, como.

En otras palabras, el Hombre debe permanecer siempre en el presente («aquí y ahora») y no en el pasado o en el futuro, ocupándose de lo que debe hacerse en ese momento preciso, sin soñar en el porvenir. Además, el Hombre debe hacer el esfuerzo de permanecer en el estado de recordarse a sí mismo, no sólo durante las actividades del día, sino también durante los períodos normales de los sueños nocturnos, compañeros de su sueño fisiológico y estado necesario para el descanso del cuerpo «planetario». Ese estado de sueño y de recordarse a uno es, por otra parte, bien conocido de los científicos que estudian los estados de sueño; se llama estado de «sueño lúcido». De tiempo en tiempo se manifiesta espontáneamente, pero se puede producir cada vez con más frecuencia gracias a técnicas variadas, como la práctica de decidir dormirse y llegar a ser consciente de soñar, lo que poco a poco se convierte en una realización permanente del recordarse a uno mismo en sus sueños.

Hoja 24

Por tanto, Gurdjieff dice que soñar durante el sueño de la noche es normal y no debe desperdiciarse, pero hace falta hacer uso del sueño para el trabajo interior, como si se tratara del ejercicio de encontrar la técnica correcta para tener sueños lúcidos cada vez más a menudo.

Gurdjieff no quería transmitir que todo hombre debe detener la función fisiológica, perfectamente normal e incluso esencial, de «soñar durante el sueño nocturno»; evidentemente, no hacía referencia a los sueños normales fisiológicos del período nocturno. Lo que Gurdjieff daba a entender era que las personas deben hacer el esfuerzo de vivir aquí y ahora, en el momento presente, y no permanecer en un estado de sueño que mezcla la realidad, el pasado o los deseos concernientes al futuro.

Gurdjieff quería decir igualmente que el hombre debe aceptarse tal como es, y no soñar a ser otra cosa que jamás podrá ser: una persona que empieza a bailar en una academia a los treinta años no debe pensar que se convertirá el día de mañana en un famoso profesional de la danza. La idea del pensador es que la persona debe hacer todo lo posible por «despertar», es decir, ser plenamente consciente de todo lo que le sucede en cada momento de su vida, y ser realista, lo que no excluye el hecho de soñar por la noche, cuando se duerme. Es posible tener plena consciencia de lo que se está soñando y transformar los sueños en sueños lúcidos; incluso se puede dar cuenta de que se sueña, tener el gusto, a voluntad, de volar como los pájaros o de nadar como los peces, o bien cumplir proyectos milagrosos si se quiere. Gurdjieff, en su obra *La vida es real sólo cuando «yo soy»*, afirma:

> Cuando un hombre duerme normalmente, también duerme su atención por cuya calidad está condicionada la, digamos, “gradación” de la diferencia entre el estado de vigilia y el sueño; es decir su atención, de acuerdo con las inherencias que conforme a la ley existen en él, se acumula con la fuerza correspondiente para las manifestaciones intensivas necesarias subsecuentes. Pero cuando debido a alguna desarmonía en el funcionamiento general del organismo de un hombre, y más frecuentemente debido a un gasto anormal en su estado de vigilia, de la energía acumulada conforme a las leyes, esa parte del psiquismo general de su estado de vigilia no es capaz de realizarse normalmente durante el sueño, entonces, de las asociaciones que fluyen en él, constatadas con esa atención por decir “un poco aquí y un poco allá”, se obtienen los famosos sueños, es decir tonterías humanas.

Directa o indirectamente, las enseñanzas y el trabajo de todas las auténticas escuelas esotéricas pueden definirse y resumirse así:

> Abandonar las tinieblas [de la ignorancia] y unirse a la luz [del saber divino].

La diferencia, para Gurdjieff, entre un hombre «natural» y un «verdadero hombre», es decir, aquel que busca activamente el recordarse a si mismo y el «camino de regreso», radica en el nivel de consciencia en el cual este último se encuentra habitualmente. En relación al hombre «natural», el hombre «verdadero» está despierto, es decir, es consciente plena y permanentemente de él mismo, del universo que lo rodea, de las relaciones entre los dos; pero sabe también que la realidad es una, que la diversidad no es nada más que una mera apariencia, una «ilusión»:

> La evolución de la humanidad puede hacerse solamente por la evolución de un cierto grupo que, a su vez, influirá y dirigirá al resto de la humanidad. ¿Podemos decir que un grupo de este género existe? Quizá podemos basarnos en ciertos signos, pero en todo caso, hace falta reconocer que es un grupo muy pequeño, que resulta insuficiente para subyugar al resto de la humanidad. O bien, mirando las cosas desde otro punto de vista, podemos decir que la humanidad permanece en tal estado que es incapaz de aceptar la dirección de un grupo consciente.

Hoja 25

Para hacer de un hombre «natural» un hombre «verdadero», es decir, para despertarlo, es indispensable una organización especial, una fraternidad oculta, una escuela esotérica, una sociedad secreta, una orden iniciática, hermética o gnóstica. Quienes están auténticamente decididos a facilitar la evolución de la humanidad, no tienen deseo alguno de entrar en las luchas «indignas» para tener el poder sobre otro, y aún menos, el poder político, ya que no tienen tiempo de comprometerse en dichas empresas efímeras. Los conocimientos y métodos apropiados se transmiten mediante técnicas y ejercicios, y en ciertas escuelas, por rituales, destinados a producir un estado interior especial de todo el cuerpo, física, emocional, mental y espiritualmente.

Tal vez la convicción más importante que alcanzó Gurdjieff a partir del estudio de las religiones esotéricas fue que el hombre es casi totalmente mecánico. El hombre cree que «vive» porque ríe, llora, se enfada y siente pena. De hecho, para Gurdjieff, esas reacciones son apenas algo más que respuestas computarizadas a determinados estímulos, meros reflejos. Este es el significado del título de uno de los libros de Bennett sobre Gurdjieff, *¿Hay vida en La Tierra?*; la respuesta es simple para él: muy escasa. Casi todo lo que denominamos vida no es sino respuesta mecánica.

Capítulo 5

Los mundos del hombre

Sobre este tema, tratado por Gurdjieff ampliamente en su obra *El mundo es real sólo cuando «yo soy»*, dice el pensador que está ausente del pensar de la gente contemporánea y que de la ignorancia de su significado emanan casi todos los malos entendidos que tienen lugar en el proceso de nuestra vida común. Además, en él también están contenidas exclusivamente las respuestas para resolver el problema principal de nuestra existencia. Es decir, gracias tan sólo al reconocimiento y amplio entendimiento del sentido y significado de este tema, es posible resolver el problema de la prolongación de la vida humana.

Primero, Gurdjieff apela al contenido de un antiguo manuscrito que conoció accidentalmente en circunstancias excepcionales de su vida. El pensador intenta analizar el contenido de este antiguo manuscrito:

> Es una de esas reliquias que van pasando de una mano a otra, de generación en generación, entre un número muy limitado de personas, es decir, iniciados; no esos iniciados que se han multiplicado últimamente en Europa, sino genuinos iniciados. En este caso, se trata de iniciados de una secta esotérica que aún existe actualmente en uno de los más remotos rincones del Asia Central.

El texto de dicho manuscrito se expone, como se hacía en la antigüedad, en una forma que simboliza o, como se dice en la ciencia esotérica, «asemeja», es decir, de un modo alegórico, totalmente diferente a la forma de pensar establecida hoy día. Como las dos formas son conocidas por Gurdjieff, éste trata de transmitir el sentido del texto tan exactamente como le es posible, pero de acuerdo con la forma de pensar establecida actualmente entre la gente contemporánea. Este antiguo manuscrito dice lo siguiente:

El psiquismo general de todo ser humano al alcanzar la madurez, lo cual empieza en promedio para el sexo masculino a la edad de veinte años, y en el sexo femenino, al principio del decimotercer año, consiste en tres conjuntos de funciones que casi no tienen nada en común entre sí.

El curso de acción de estos tres conjuntos independientes de funciones tiene lugar simultánea e incesantemente en la presencia común de un ser humano que ha alcanzado la madurez. Todos los factores que componen y producen esos tres conjuntos de funciones empiezan y dejan de formarse en el ser humano en diferentes períodos de su vida.

Los factores que producen en el ser humano el primer conjunto de funciones, salvo que se apliquen medidas especiales, se forman, como se ha establecido hace mucho, sólo en la niñez, en promedio hasta la edad de once años en los niños, y hasta los siete en las niñas.

Los factores que producen el segundo conjunto de funciones empiezan a formarse en los niños a la edad de nueve años, y en las niñas, ya desde los cuatro años, y según los distintos casos tienen diferentes extensiones de tiempo hasta que se alcanza la madurez.

Los factores que producen el tercer conjunto empiezan a formarse desde que se llega a la madurez, y continúan actualmente en el hombre promedio sólo hasta la edad de sesenta, y en la mujer, sólo hasta la edad de cuarenta y cinco años. Pero en el caso de las personas que conscientemente se han perfeccionado a sí mismas, y han llegado al llamado "estado de vigilia de todos los centros"; es decir, que pueden pensar y sentir a voluntad en el estado de

vigilia, esos factores continúan formándose en el hombre hasta la edad de trescientos años, y en la mujer, hasta la edad de doscientos.

[...] Para la formación de los factores del primer conjunto sirven como “principio ánodo", por una parte, toda clase de impresiones externas involuntariamente percibidas y, por la otra, las impresiones resultantes del llamado "adormecimiento de todos los centros"; y como "principio cátodo” sirven los resultados de los reflejos del organismo, principalmente de aquellos órganos que tienen alguna particularidad hereditaria.

Para la formación de los factores del segundo conjunto sirven, como "principio ánodo", las impresiones externas percibidas bajo cierta presión y que, por tanto, tienen la característica de ser intencionalmente implantadas desde el exterior; y como "principio cátodo", los resultados del funcionamiento de factores formados a partir de impresiones de clase similar percibidas anteriormente.

Los factores del tercer conjunto de funciones se forman de los resultados de la contemplación, es decir; de resultados obtenidos a partir del contacto voluntario de los factores de los dos primeros conjuntos, para lo cual, además, los resultados del segundo conjunto sirven como "principio ánodo", y los resultados del primer conjunto sirven como "principio cátodo".

Una de las propiedades de tal realización de tres conjuntos separados de funciones que configuran el psiquismo general del ser humano es aquella que, por las combinaciones del "contacto voluntario" de las acciones de esos tres conjuntos independientes de funciones, causa que en uno de ellos tenga lugar la impresión de aquellos procesos que suceden en los otros conjuntos, así como los que ocurren fuera del hombre en cuestión, y que caen en la esfera de la acción subjetiva de sus

órganos de percepción. La parte de esta propiedad que se encuentra en la presencia común del hombre, ordinariamente percibida por la gente, es lo que se llama "atención".

El grado de intensidad de la manifestación de esta propiedad o, como lo define en otras palabras la ciencia antigua, la "fuerza de abarcamiento" de esta "atención", depende de la llamada “gradación del estado total” del hombre de que se trate.

[...] Ese conjunto siempre se convierte en el factor inicial para la realización de una función común de los tres conjuntos separados que representan el psiquismo general del hombre, en la cual, en un momento dado, tiene su centro de gravedad esa “gradación del estado total”.

Gurdjieff cita esta hipótesis en su libro, que califica de «a primera vista fantástica»; primero, porque puede ser un buen punto de partida para lo que explica después y, segundo, porque los propios intentos de Gurdjieff de aclarar el verdadero significado de esta hipótesis lo condujeron a conclusiones que, según él, deseaba compartir con sus lectores:

Del contenido de esta antigua “fantástica” suposición científica, lo que me intrigó en lo personal, durante el curso de muchos años, fue principalmente la formulación verbal: “el grado de combinación de aquello que es lo mismo en los impulsos de observación y constatación en los procesos de un conjunto con aquello que ocurre en otros conjuntos”.

Aunque atribuí gran importancia al resto del contenido de esa hipótesis, no pude entender por ningún medio el significado que expresa esa formulación verbal. Especialmente me intrigaban las palabras ‘aquello que es lo mismo”.

Gurdjieff se pregunta qué es mismidad, con qué propósito esa peculiar mismidad. El pensador responde que incluso la idea «absurda», para todos los científicos contemporá- neos, de que en el hombre tienen lugar simultáneamente tres asociaciones de naturaleza independiente, la acepta con el sentimiento de gran respeto a la sabiduría de los ancestros.

Hoja 28

Gurdjieff sigue diciendo que no se sorprendió porque, anteriormente, con ocasión de sus verificaciones especiales de lo que al parecer pertenece al psiquismo del hombre, llevadas a cabo principalmente mediante hipnotismo, advirtió que en el hombre fluyen simultánea- mente tres clases de asociaciones: de pensamiento, de sentimiento y de instinto mecánico.

Lo más importante de todo es que no sólo las tres clases de asociaciones independientes fluyen a la par, sino que también participan en ellas los resultados de tres fuentes que se encuentran en el hombre para la transformación de las tres naturalezas de la llamada "vivificancia cósmica".

Estas fuentes se localizan en el hombre como sigue: la primera, en una parte del cerebro; la segunda, en una parte de la columna vertebral; y la tercera, en una parte del plexo solar.

Estas tres clases de asociaciones en un hombre explican esa peculiar sensación, advertida a veces por todos, de como si hubiera varios seres viviendo en él.

Todo hombre, si es sólo un hombre ordinario, es decir, que nunca ha trabajado sobre sí mismo, conscientemente tiene dos mundos, y si ha trabajado sobre sí mismo y se ha convertido en un candidato a otra vida, tiene incluso tres mundos.

Gurdjieff aclara que en la profusión de diversos ocultistas y otros «parásitos sin voluntad», cuando discuten cuestiones espirituales, no todo es enteramente erróneo. Lo que ellos llaman «alma» existe realmente, pero no todo el mundo tiene necesariamente una:

> Un alma no nace con el hombre ni puede desplegarse ni tomar forma en él mientras su cuerpo no está completamente desarrollado; es un lujo y únicamente puede aparecer y llegar a ser completa en el período de edad responsable, es decir; en la madurez del hombre. El alma, como el cuerpo físico, también es materia, sólo que consiste en materia más sutil. La materia de la cual se forma el alma, y de la cual más tarde se nutre y perfecciona, se elabora, en general, durante el proceso que tiene lugar entre las dos fuerzas esenciales sobre las que se basa el universo entero.
>
> La materia de la que el alma se forma puede producirse exclusivamente por la acción de esas dos fuerzas, que la antigua ciencia llama "bien" y "mal", o "afirmación" y "negación” , mientras que la ciencia contemporánea las denomina "atracción" y "repulsión".

En la presencia común del hombre, esas dos fuerzas tienen sus fuentes en dos de los conjuntos del funcionamiento psíquico general; una de ellas coincide con esa función cuyos factores provienen de los resultados de las impresiones recibidas del exterior, y la otra aparece como una función cuyos factores son emitidos principalmente por los resultados del funcionamiento específico de los órganos, como determina la herencia.

En la presencia común de un hombre, como en todo el universo, a veces uno, y a veces otro de esos conjuntos de funciones, pueden servir como fuente de una de las fuerzas requeridas para este proceso. Para el mismo, no es importante saber cuál de las dos fuerzas es afirmativa y cuál es negativa. Lo que importa es que cuando una afirma, la otra niega.

> La completa realización y determinación precisa en el hombre de ese conjunto de funciones cuyos factores están constituidos por impresiones provenientes del exterior; se llama "mundo exterior" del hombre; y la completa realización del otro conjunto cuyos factores han surgido de experiencias que fluyen automáticamente y de reflejos del organismo, sobre todo de los órganos cuyo carácter especifico se transmite por herencia, se llama "mundo interior" del hombre.

Hoja 29

> En relación a estos dos mundos, el hombre parece ser, en realidad, meramente un esclavo, porque sus diversas percepciones y manifestaciones no pueden ser de otra manera que conforme a la calidad y naturaleza de los factores que forman esos conjuntos. Está obligado, en relación tanto a su mundo exterior como a su mundo interior, a manifestarse de acuerdo con las órdenes recibidas de cualquier factor dado de uno u otro conjunto. No puede tener su propia iniciativa; no es libre para querer o no querer, sino que está obligado a acatar pasivamente este o aquel resultado proveniente de otros resultados externos o internos.
>
> Un hombre así, es decir, un hombre vinculado a sólo dos mundos, nunca puede hacer nada; al contrario, todo se hace a través de él. No es más que un instrumento

> ciego de los caprichos de sus mundos exterior o interior. La más alta ciencia esotérica llama a este hombre un "hombre entre comillas"; en otras palabras, se le llama "hombre" y, al mismo tiempo, no es un hombre. No es un hombre como debería ser porque sus percepciones y manifestaciones no fluyen de acuerdo con su propia iniciativa, sino que tienen lugar bajo la influencia de causas accidentales o según funciones sometidas a las leyes de los dos mundos.

En el caso del «hombre entre comillas», Gurdjieff afirma que carece del *yo*, y el que toma su lugar y cubre su papel es el factor de iniciativa que proviene del conjunto en el cual se localiza el centro de gravedad de su estado general.

El *yo* en un hombre real representa el conjunto de funciones de su psiquismo general cuyos factores se originan en los resultados de la contemplación, o simplemente, en el contacto entre los primeros dos conjuntos, es decir, entre los factores de su mundo interior y de su mundo exterior. El conjunto de las manifestaciones de esta tercera función del psiquismo general del hombre también representa un mundo en sí mismo pero, en este caso, es el tercer mundo del hombre. Y así, este tercer mundo del hombre es, según Gurdjieff, como lo entendía la antigua ciencia, el verdadero mundo interior del hombre, en oposición al verdadero mundo exterior.

El filósofo llama a este tercer conjunto definido de funciones en el psiquismo general del hombre, con el mismo nombre que se le daba en el pasado lejano, es decir, «el mundo del hombre».

De acuerdo con esta terminología, se considera que el psiquismo general del hombre en su forma definitiva es el resultado de la conformidad con los tres mundos independientes:

> El primero es el mundo exterior; o sea, todo lo que existe fuera de él, pero que él puede ver y sentir; así como lo que es invisible e intangible para él. El segundo es el mundo interior; es decir, todos los procesos automáticos de su naturaleza y las repercusiones mecánicas de estos procesos. El tercero es su propio mundo, que no depende ni de su mundo exterior ni de su mundo interior; es decir; que es independiente de los caprichos de los procesos que fluyen en él, así como de las imperfecciones en esos procesos que los ocasionan.
>
> Un hombre que no posee su propio mundo nunca puede hacer nada a iniciativa propia: todas sus acciones se *hacen* en él; sólo puede tener su propia iniciativa para percepciones y manifestaciones aquel en cuya presencia común se ha formado, de manera independiente e intencional, el conjunto de factores necesario para el funcionamiento del tercer mundo.

De esta manera, es completamente obvio que el secreto de la existencia humana radica en la diferencia en la formación de los factores necesarios para esas tres funciones relativamente independientes del psiquismo general del hombre. Esta diferencia consiste únicamente en que los factores de los primeros dos conjuntos se forman por sí mismos, conforme a leyes, como resultado de causas fortuitas que no dependen de ellos, mientras que los factores del tercer conjunto se forman exclusivamente por una combinación intencional de las funciones de los otros dos. Es en este sentido que, según Gurdjieff, debemos entender la siguiente afirmación, común a todas las viejas enseñanzas religiosas:

Hoja 30

> El hombre recibe todas sus posibilidades desde lo alto.

Los factores necesarios para los tres conjuntos se forman en el hombre, como todo en el universo entero, a partir de las vibraciones correspondientes, ya sea que en un momento dado emanen de la fuente misma de su origen, o que se hayan cristalizado anteriormente con vista a su posterior surgimiento. Para explicar qué significan las vibraciones, el pensador afirma:

> Puedo tomar ahora mismo, como un excelente ejemplo, las causas del hecho de que hoy, los enemigos, con una inusual actitud interior hacia mi, se multiplican en grandes cantidades y ahora tengo relaciones con ellos desde todos los ángulos. Entre los diversos aspectos característicos de esta inusual actitud interior de parte de mis múltiples enemigos, tomaremos sólo el siguiente: no hay uno solo de mis enemigos jurados que, en uno u otro de sus estados ordinarios, no esté dispuesto a "vender su alma por mí".
>
> -¡Qué absurdo!-, pensará cada uno de mis lectores. -¿Cómo podría uno y el mismo hombre tener tan diametralmente opuestas actitudes hacia otra persona?-.

Gurdjieff contesta que, desde un punto de vista superficial, ello es absurdo, y a pesar de todo, en realidad, así es; constituye un hecho irrefutable, que puede demostrarse a voluntad en todos sus detalles, no sólo en un nivel práctico, es decir, con los medios normales accesibles a todos, sino también científicamente, haciendo uso de todos los métodos diagnósticos de las diversas ramas de la ciencia oficial, como la jurisprudencia, la química, la física, la medicina y el mismo psicoanálisis.

> Nada es más fácilmente demostrable que eso; en primer lugar, porque se pueden encontrar sin costo alguno sujetos de estudio adecuados por millares; y más aún, y esto es lo más importante, porque tales investigaciones tienen, como punto de partida, un principio que ya he establecido y formulado de una manera completamente aceptable para toda categoría de ser instruido.

Este principio, que está más allá de la controversia científica, lo define Gurdjieff en los siguientes términos:

> La intensidad de la contradicción que aparece entre dos acciones diametralmente opuestas es directamente proporcional a la duración de su encuentro. [...] Cuanto más alguien tiene relaciones directas conmigo, más fuerza muestra después en las acciones diametralmente opuestas que manifiesta hacia mí.

Esta combinación psicofísica que surge en las relaciones recíprocas entre las personas, aunque increíble a primera vista, opera en general de una manera simple. A lo largo del universo, toda concentración, de la especie que sea, tiene la propiedad de emitir radiaciones.

Como en el hombre la formación de los tres conjuntos de funciones de su psiquismo general aparece y surge a partir de resultados que provienen de diversas fuentes, cada una de éstas debe tener también la propiedad de emitir radiaciones.

Como la radiación de toda concentración cósmica consiste en vibraciones emitidas por una fuente correspondiente, las radiaciones que emanan de los procesos de cada uno de los conjuntos de funciones completamente distintos que forman el psiquismo general del hombre, tiene su propia densidad y grado de vivificancia.

Cuando existe un contacto entre las radiaciones de diferentes concentraciones cósmicas, tiene lugar la mezcla de vibraciones de acuerdo con su afinidad. De igual manera, cuando las vibraciones emitidas por dos personas entran en contacto, la mezcla ocurre entre las vi-

braciones que corresponden una a otra.

Las radiaciones generales de la Tierra, cuyo conjunto se manifiesta como la atmósfera, constan de tres clases independientes de vibraciones, provenientes de procesos que tienen lugar en el corazón mismo de la Tierra entre metales, metaloides y minerales.

La radiación en general de una persona, también consta, según Gurdjieff, de tres clases independientes de vibraciones, cada una con su propia calidad de vivificancia. Y de la misma manera como las vibraciones heterogéneas emitidas por la Tierra encuentran ciertos límites bien definidos en el curso de su expansión, de acuerdo con su grado de vivificancia, así también los diferentes elementos de la radiación general de una persona tienen sus límites precisos.

Por ejemplo, mientras las vibraciones que emanan de un proceso de razonamiento activo pueden, bajo ciertas condiciones conocidas, lograr una fuerza de expansión que abarque cientos o miles de kilómetros, la vibración procedente de un proceso de sensación, por activa que sea, no puede extenderse más allá de unos doscientos metros.

En el hombre, las tres clases de vibraciones tienen su origen en los tres procesos siguientes:

-0 La primera clase de vibraciones tiene su origen en el proceso llamado "pensamiento activo" y algunas veces, gracias a ciertas combinaciones conocidas, hasta en el "pensamiento pasivo".

-0 La segunda clase de vibraciones tiene su origen en el proceso llamado "sentimiento".

-1 La tercera clase de vibraciones corresponde al conjunto de resultados provenientes del funcionamiento de todos los órganos del cuerpo físico, y también se conocen como «vibraciones de las funciones instintivas».

Las vibraciones emitidas por un hombre en estado de completo relajamiento constituyen una atmósfera análoga al espectro de colores, y tienen un límite conocido para su expansión. Tan pronto como un hombre empieza a pensar; a sentir o a moverse, esta atmósfera, parecida a un espectro, cambia tanto en el volumen de su expansión como en la calidad de su presencia.

Cuanto mayor es la intensidad de manifestación de una u otra de las distintas funciones del psiquismo general de un hombre, más diferente se hace el espectro de su atmósfera. Gurdjieff explica que se puede representar la combinación de vibraciones heterogéneas, que surgen en el curso de la existencia ordinaria, si se compara con la siguiente imagen:

En una noche oscura, durante una violenta tormenta sobre el océano, algunas personas observan desde la costa las oscilaciones de una colección flotante de lámparas eléctricas de colores, conectadas una a otra, a largos intervalos y en los extremos, mediante dos cables. Aunque las lámparas de colores reciben la corriente de una misma fuente, al pasar sus rayos a través de condiciones cambiantes de todas clases, algunos brillan a cierta distancia, otros se afectan entre sí al compenetrarse, y otros desaparecen por completo a la mitad del camino o en el mismo lugar en que se originan.

Si dos personas están juntas, cuanto más cerca estén una de otra, más estrecha es la mezcla de sus atmósferas y, por tanto, es mejor el contacto logrado entre sus vibraciones específicas. La mezcla y la fusión de las vibraciones específicas emitidas por diferentes personas tiene lugar mecánicamente, dependiendo de la situación de cada una en relación a las demás, y de las condiciones en que se encuentran.

Hoja 32

Capítulo 6

La ciencia de los idiotas

En griego antiguo, la palabra «idiota» no era un insulto, sino más bien lo contrario, pues significaba que el individuo así clasificado era siempre él mismo y reaccionaba siempre según su propia naturaleza. De hecho, el significado del término era casi idéntico al de *ipsissimus,* nombre dado al más alto grado dentro de las órdenes mágicas tradicionales.

Las grandes comidas de Gurdjieff con sus alumnos siempre se acompañaban de una ceremonia oficial muy especial, que él llamaba «la cata de los idiotas».

En cuanto al origen de este ritual, que «existe desde la más alta antigüedad», Gurdjieff decía unas veces que lo había aprendido en el Tíbet, otras, en el Turquestán o, más a menudo, de las comunidades de sufíes:

> Esta ciencia es ya vieja en el tiempo de Babilonia, y sólo se aplica a los iniciados.

Gurdjieff afirma que existen 21 grados de razón posibles, comenzando por la del hombre ordinario y acabando por la de «nuestra eternidad, es decir, Dios»:

> Nadie puede elevarse hasta el grado de la razón absoluta, la de Dios, y solamente los hijos de Dios, como Jesucristo, pueden conseguir los grados 19° y 20°. En consecuencia, el fin de todo ser que aspire a la perfección debe ser llegar al grado 18°.
>
> Hace falta comprender que la gente que uno se encuentra en la vida ordinaria no tiene grado alguno de razón; permanecen durante toda su vida en sus pensamientos y no se conectan ni relacionan con la realidad. Sólo quien tiene un contacto con la realidad, por muy pequeña que sea, puede llamarse "idiota". Esta palabra posee dos significados; su sentido verdadero, dado por los antiguos sabios, es ser uno mismo; a los ojos de los que pasan su vida en el mundo de ilusión, el hombre que es él mismo tiene la apariencia de ser y conducirse como un loco; así, cuando ellos dicen que un hombre es idiota, quieren decir que no comparte sus ilusiones. Todo hombre que decide trabajar sobre él mismo se convierte en idiota en los dos sentidos; los sabios saben que busca la realidad, mientras que los tontos piensan que ha perdido el espíritu. Todos nosotros, aquí, somos censurados por buscar la realidad; todos nosotros deberíamos ser idiotas, pero nadie puede hacer de uno un idiota. Cada uno debe decidir por sí mismo sobre el futuro, y toda persona que viene aquí y desea permanecer en contacto con nosotros, es libre de escoger a qué especie de idiota quiere pertenecer. Todos nosotros le desearemos, de corazón, que pueda convertirse en esa clase de idiota. Con este fin, los antiguos saberes empleaban el alcohol, no para emborracharse, sino para reforzar el poder de desear.

Aunque con diversas variaciones, el orden general de este rito, la cata de los idiotas, era siempre el mismo. Al principio de cada comida, Gurdjieff se convertía en el Tamada, es decir, se colocaba al lado de Dios y escogía a un director, el Tolumbashi, aquel que carga el fuego (en lengua tártara) o Chamodar, es decir, el maestro del festín, que se sentaba al lado izquierdo de Gurdjieff. El Tolumbashi escogía entonces al Vertedor, que debía sentarse a su izquierda, verter las bebidas y llenar los vasos vacíos. El Tolumbashi comenzaba inmediatamente, incluso antes de que todos hubieran tomado asiento, y pedía a los presentes que escogieran lo que preferían beber. Siempre había vodka, pertzovka (vodka condimentado con pimienta roja), armagnac y calvados, y algunas veces, otras bebidas alcohólicas.

A veces, en el transcurso de la comida, el Tolumbashi se levantaba y proponía una cata. Entonces, todos los hombres debían beber un tercio de su vaso. Las mujeres sólo bebían un sexto, a menos que hubieran recibido y aceptado la oferta de «beber como un hombre». Estas cantidades se observaban muy estrictamente. A veces, Gurdjieff pedía incluso a los asistentes que mostraran su vaso para comprobar que bebían «honorablemente, sin excederse». Para los nuevos y para los no iniciados, el director decidía por sí mismo, de manera arbitraria, el instante en que iba a proponer la cata, pero en realidad, uno de sus deberes consistía en observar a Gurdjieff, el Tamada, muy atentamente, pues sólo daba sutiles indicaciones, gestos casi imperceptibles, y casi nunca daba indicaciones explícitas o verbales. Sólo pocas veces, para beneficio de los nuevos, Gurdjieff explicaba que aquel día debían limitarse a escuchar, pero si otro día querían volver a la mesa, deberían dar al Tolumbashi una tarjeta con su nombre, su dirección y el grado de idiota que eran.

De hecho, justo antes del comienzo de la comida, el director, que acababa de ser designado, se precipitaba sobre cada uno para que escogiera su género de idiota. Algunas veces, Gurdjieff explicaba a los recién llegados:

> Existen 21 géneros de idiota, todos dispuestos en series definidas, comenzando por los numerosos idiotas ordinarios y acabando por un Idiota Único, del cual sólo existe uno en todo el universo; en consecuencia, todos nosotros debemos escuchar bien y escoger convenientemente.

Al principio de la comida, el Tolumbashi se ponía de pie, levantaba su vaso y proponía la primera cata. Algunas veces hablaba en inglés, otras en francés, alemán o ruso, según las instrucciones de Gurdjieff Cualquiera que fuera el lenguaje, el Tolumbashi comenzaba siempre: «a la salud de todos los idiotas ordinarios, y a vuestra salud...», y a continuación nombraba, una a una, a las diferentes personas presentes. Los nombrados debían «manifestar alguna cosa», en palabras de Gurdjieff, como señal de que comprendían que la cata de su idiotez era «una cosa seria». Para algunos, las catas eran demostraciones de fórmulas más largas y rituales diferentes que hacía falta respetar; por ejemplo, cuando padres e hijos estaban presentes al mismo tiempo, se pedía a estos últimos que se levantaran y se inclinaran ante sus padres cuando la cata era a la salud de aquellos. En ocasiones, Gurdjieff añadía alguna cosa a las palabras del director, ya fuera dirigiéndose al conjunto de la mesa, o a una persona en concreto. La serie de catas comenzaba siempre de la misma manera: «A la salud de todos los idiotas ordinarios» (grado 1°). Luego seguía la primera serie de cinco idiotas «variados»:

...todos los superidiotas (grado 2°).

...todos los archiidiotas (grado 3°). En el caso de una mujer, cuando su padre era un alto cargo eclesiástico, se añadían las palabras: «y a la salud de todo el alto clero». Y si un hombre anciano, que no acudía nunca a las reuniones y no aparecía en las comidas, excepcionalmente estaba presente aquel día, todos debían levantarse e inclinarse hacia él, pues se le consideraba como un arquetipo de los archiidiotas.

...todos los idiotas simpatizantes (grado 4°), simpáticos y antipáticos. Aquí el Tolumbashi tenía por consigna añadir las palabras «y tal». Gurdjieff explicaba a menudo que el tipo simpático veía a un hombre en el suelo, y le daba su camisa, es decir, su propia sustancia, mientras que el tipo antipático también daba su camisa, pero solamente porque el padre de su novia miraba por la ventana. Un «tal» quizá daba alguna cosa o quizá no daba nada.

...todos los idiotas sin esperanza (grado 5°), objetivos y subjetivos, es decir, quienes son candidatos a una muerte honorable y quienes están destinados a morir como perros. Algunas veces, en ese momento, todos los presentes pronunciaban: «amén». Entonces aparecía la figura del Añadidor: una de las personas era obligada, en cada comida donde estuviera presente, a levantarse cuando el director acababa de hablar, y añadir estas pala-

bras: «y a propósito, solamente quienes trabajan sobre sí mismos durante la vida son candidatos a una muerte honorable; quienes no trabajan sobre sí mismos deben, tarde o temprano, morir como sucios perros». En ocasiones se añadía: «o incluso, a veces, como perros rabiosos».

Gurdjieff hablaba a menudo de ese [tipo de] idiota. Una vez, añadió:

> Para morir honorablemente, hace falta trabajar ahora, pues si no trabajamos ahora, no es más que masturbación, imaginación; y si no trabajamos ahora, reventaremos como un perro. [...] Hace falta desear no ser un taxi, sino ser el propio maestro y no una sucesión de pasajeros.

Gurdjieff también dijo:

> Quienes verdaderamente tienen como fin morir honorablemente, pueden mostrar cómo llegar a ser un mortal; es una gran cosa, ser un mortal, pero eso no es todo: puede llegar a convertirse en uno de esos seres que Dios puede ver. Los hombres, como los microbios, son demasiado pequeños para que Dios los pueda ver.

Otro día explicó al respecto:

> Poca gente tiene una finalidad. La finalidad más grande, demasiado grande para casi todos, consiste en favorecer nuestra eternidad, pero todo el mundo puede tener el pequeño fin de no reventar como un perro, sino morir honorablemente. Si sólo se pudiera comprender la importancia de tal objetivo, incluso si ello sólo se persiguiera durante un mes, eso generaría una gran diferencia en nuestra vida. Muy pocos en Europa tienen un objetivo: los franceses, sí, así como los ingleses; el fin de los ingleses es comer siempre jamón y huevos, y el de los franceses, tomar sopa con cebolla.

...todos los idiotas recalcitrantes (grado 6°), y a la salud de todas las mujeres histéricas. En esta ocasión, Gurdjieff contaba cómo había dicho a alguien que él era idiota, y el hombre lo había aprendido bien; pero más tarde, habiendo tenido éxito en un asunto, decidió que, después de todo, no era un idiota. El hombre volvió y se lo dijo a Gurdjieff. Este lo tumbó de un puñetazo. El hombre pensó

entonces que, en el fondo, quizá era idiota, pero más tarde realizó un negocio provechoso y, cuando regresó a contárselo a Gurdjieff, éste lo esperaba con un cuchillo. Gurdjieff concluía:

> Es una persona muy pequeña, siempre asustada. Además, es como un pez fuera del agua y lo sabe, pero reniega de saltar al agua.

Luego se proseguía con una serie de idiotas «geométricos»:

...todos los idiotas cuadrados (grado 7°) Gurdjieff dibujaba un cuadrado en el aire con su dedo y decía, deteniéndose en cada ángulo del cuadrado: «no es completamente idiota: a veces se para».

...todos los idiotas redondos (grado 8°). Gurdjieff dibujaba un círculo en el aire y decía: «es completamente idiota: no se detiene nunca. Es muy listo. En ninguna circunstancia se siente responsable. Puede decir siempre "soy un completo idiota”.».

Respecto a los idiotas redondos, afirmó:

> Me gusta este [tipo de] idiota; es necesario perdonárselo todo. [...] Un verdadero idiota redondo nunca escoge ser idiota redondo. Muy inteligente elección.

...todos los idiotas zigzagueantes (grado 9°), y a la salud de los histéricos.

Hoja 35

Las palabras «y a la salud de los tres sexos» se añadieron con posterioridad. Gurdjieff decía:

> No me gusta este [tipo de] idiota. Pobre idiota; tan pronto aquí, tan pronto allá. Muestra primero un lado, y después el otro.

Otro día, dirigiéndose a un hombre en concreto, le indicó:

> Espero verle pronto a usted, bien redondo, bien informado; pero más bien informado, porque redondo todo el mundo puede ir; simplemente se va, paso a paso, pero descender... eso es diferente.

Gurdjieff comentó una vez que el idiota zigzagueante tiene mil pequeños *yoes*, cada uno con sus propios deseos e impulsos:

> [Si puede ponerse como ejemplo del trabajo,] entonces lo admiro con toda mi presencia. Pero el zigzagueante ordinario, con sus cinco viernes a la semana, no es más que mierda de la mierda.

La última serie es la segunda serie de idiotas «variados»:

...todos los idiotas informados (grado 10°). Según Gurdjieff, «el idiota informado sabe que es un idiota, pero trabaja y trabaja porque sabe que debe hacerlo, pero no puede hacerlo y no es su culpa, ya que existe un defecto en su herencia. Quizá tiene una mala abuela. Incluso Dios es incapaz de ayudarlo. [...] Pero quizá la abuela cambiará...» Respecto al idiota informado, Gurdjieff sentía siempre una gran debilidad:

> El estado de idiota informado depende de las condiciones en el momento de su concepción. Pero Dios no es responsable; no puede responsabilizarse de todos los microbios existentes en cada gota de agua.

...todos los idiotas incrédulos (grado 11°). Respecto a ellos, Gurdjieff afirmaba: «es la forma de vida más baja», «mierda de la mierda», «él mismo duda de que sea un idiota». Lo ilustraba con la misma historia del idiota recalcitrante, pero añadía:

> Después de veinte años sigue siendo incrédulo. No me gusta porque piensa que la duda impresiona a los otros. Con este [tipo de] idiota, yo bebería toda la noche.

...todos los idiotas fanfarrones (grado 12°).

...todos los idiotas arrepentidos (grado 13°).

...todos los idiotas breves (grado 14°). Gurdjieff decía que eran ellos mismos quienes habían escogido la brevedad de su idiotez.

...todos los idiotas de nacimiento (grado 15°).

...todos los idiotas imaginarios (grado 16°). Gurdjieff decía:

> Es un candidato especial al asilo de los alienados, pues sólo imagina que es un idiota; piensa que es la rosa de la rosa, pero sólo es la mierda de la mierda.

Aunque cada uno era libre de escoger su propia idiotez, de vez en cuando Gurdjieff daba sutiles indicaciones que se podían seguir o no. Alguna veces, hablaba de la elección de alguien, pero incluso si aconsejaba un cambio, no era fácil comprender lo que se debía hacer, pues las condiciones para poder cambiar eran imposibles de satisfacer o, simplemente, incomprensibles.

Hoja 36

Alguien preguntaba a menudo a Gurdjieff a qué clase de idiotas pertenecía él, y aquel respondía:

> Al grado 17°, pero nadie sabe lo que es, porque cuando por fin se llega a esta cata, todo el mundo está muerto de borracho. Yo, entonces, subiría a la mesa para bailar bebiendo a su salud, pero no quedaría nadie para verlo.

En ciertas ocasiones, tras las 16 catas, Gurdjieff sonreía al Tolumbashi y le decía:

> Ahora recomenzamos nosotros: ¡a la salud de todos los idiotas ordinarios!

Capítulo 7

El automatismo del hombre contemporáneo y la individualidad

Según Gurdjieff, el hombre ordinario es un esclavo totalmente inconsciente, al servicio de propósitos de orden universal que son ajenos a su propia individualidad personal:

> Puede vivir a través de toda su vida tal como surgió y se cristalizó, gracias a toda clase de influencias que eventualmente forman las condiciones de vida a su alrededor y, como tal, puede ser destruido para siempre después de su muerte. [...] La Gran Naturaleza dio a algunos seres la posibilidad de ser no sólo un instrumento ciego totalmente al servicio del objetivo universal, sino al mismo tiempo, sirviendo a la naturaleza y realizando conscientemente lo que está predeterminado para él, producir en exceso lo que es requerido y utilizar este exceso para su sí mismo; es decir, para la definición y manifestación de su propia individualidad. Esta posibilidad se concede también para servir al objetivo común, ya que para el equilibrio de esas leyes objetivas también se necesitan seres relativamente liberados, autoconstruidos, independientes y, en particular, de origen humano. [...]

> Aunque dicha liberación es posible para el hombre, no todos los seres humanos tienen la oportunidad de lograrla. Hay una gran cantidad de causas que no lo permiten y que, en la mayoría de los casos, no dependen de nosotros en lo personal ni de las grandes leyes cósmicas, sino sólo de diversas cuestiones accidentales de nuestro surgimiento y formación, [como] la herencia y las condiciones bajo las cuales fluye el proceso de nuestra edad preparatoria.

Llegado a este punto, Gurdjieff realiza una comparación entre la vida humana y el fluir de un gran río, que se bifurca en cierto lugar, cuando el hombre alcanza la edad responsable y puede lograr elementos para poseer su propio *yo* en dos corrientes, una de las cuales fluye hacia el océano sin límites de su actividad evolutiva, y la otra, hacia las regiones inferiores de su actividad involutiva.

Según el pensador, el mal principal del hombre contemporáneo es que, al alcanzar la edad responsable, se adquiere, por las diferentes condiciones de su existencia ordinaria, una presencia común que corresponde sólo a esa corriente del río de la vida que finalmente se vierte en las regiones inferiores; entrando en ella, permanece pasivo y, sin reflexionar en las consecuencias de ese estado, se deja llevar más y más por la corriente:

> Mientras permanezcamos pasivos, en el curso del resto de nuestra existencia tendremos que someternos, como esclavos a los caprichos de toda clase de eventos ciegos y, entonces, servir inevitablemente sólo como medios para las construcciones evolutivas e involutivas de la Naturaleza.

Gurdjieff aborda el caso del hombre que llega a la edad responsable y no se ha imaginado ninguna perspectiva particularmente agradable para él mismo, ni ha reconocido no haber adquirido su propio *yo*, ni sentirse descorazonado, ni caer en el llamado pesimismo ni tener todo perdido todavía:

> Mis investigaciones y elucidaciones me han mostrado, clara y muy definidamente, que también está prevista por la grande y solícita Madre Naturaleza la posibilidad de que algunos seres adquieran el núcleo de su esencia, es decir su propio yo, aún después de entrar en la edad responsable.

Hoja 38

Gurdjieff afirma que la previsión de la «equitativa Naturaleza» consiste, en este caso, en que otorga la posibilidad de que, por nuestros propios intentos y a través de ciertas experiencias internas y condiciones externas, cristalicemos en nuestra presencia común los elementos necesarios para la obtención de dicho núcleo (por supuesto, con mayores dificultades que en la edad preparatoria). El proceso de formación intencional de tales elementos está condicionado por las dificultades de cruzar de una corriente del río a la otra:

> Es interesante hacer notar aquí que la expresión frecuentemente empleada por la gente contemporánea (en forma totalmente automática, sin entender en absoluto su sentido oculto), la "primera liberación del hombre", significa [...] precisamente el supuesto sentido figurado que formulé en mis escritos como la posibilidad de que cada una de las gotas de agua del río principal original cruce desde la corriente que está predeterminada a desaparecer en las regiones inferiores, hacia la corriente que se vierte sobre el vasto espacio del océano sin límites.

En cuanto a la posibilidad de que cruce un hombre que, en su edad responsable, ya ha entrado en la corriente de la región inferior, aunque también la concede la

«Gran Naturaleza», Gurdjieff advierte que, para no provocar vanas ilusiones, ello no es tan fácil como simplemente desearlo y cruzar.

Es indispensable, en primer lugar, obtener con gran intensidad la cristalización intencional en uno mismo de los elementos para engendrar un impulso inextinguible de desear cruzar, y luego, seguir una larga lucha interior que requiere gran tensión de las fuerzas internas, contra las obvias anormalidades cristalizadas en nuestra individualidad y evidentes hasta para nuestro propio razonamiento automático, es decir, la lucha por los hábitos cristalizados indignos del hombre:

> [Estos hábitos indignos contribuyen], en primer lugar, al surgimiento de nuestro Dios maligno interior; y en segundo lugar; al apoyo e incremento en nosotros de su fuerza y poder, [...] cuya presencia crea las condiciones ideales, especialmente en la gente contemporánea, para disfrutar un estado de "paz inmutable"; es decir, se requieren preparaciones correspondientes de toda clase, muy complejas y difíciles.

Gurdjieff explica que la condición indispensable que se requiere para que un hombre entre en un nuevo sendero, es decir, el sendero de la «actividad evolutiva», es disponer al menos de algunos elementos para la adquisición de su propio *yo*.

En el caso de un hombre en quien, por las condiciones de su edad preparatoria, no se ha utilizado aún el tiempo predestinado por la naturaleza para la cristalización natural de los elementos correspondientes a la edad responsable, si en esta edad comprende accidentalmente tal hecho y resuelve lograr la posibilidad de ser tal y como debería ser en realidad, es decir, tener su propia individualidad, entonces debe empezar a cristalizar de manera consciente, en sí mismo, siete elementos, como establecieron personas sabias de épocas antiguas.

Gurdjieff comenta tres de estos factores psíquicos propios del hombre:

> En el funcionamiento psíquico general de! hombre, en ciertas condiciones formadas automáticamente o creadas intencionalmente, que dependen de asociaciones mentales o experiencias emocionales, esos tres factores engendran tres impulsos definidos. Para una definición aproximada del primero de esos tres impulsos humanos que deben surgir y manifestarse en un hombre real, podríamos usar la palabra inglesa "can" *(poder*)*,* aunque no en el sentido en que esta palabra se usa en el idioma inglés contemporáneo, sino en el sentido en que los británicos la empleaban antes de la época shakespeariana.

> Aunque para la definición exacta del segundo de esos impulsos humanos en el idioma inglés contemporáneo está la palabra “wish” (*querer*), ésta la emplean los estadounidenses y los británicos sólo para variar, por supuesto inconscientemente, el grado de expresión de ese "impulso servil", para el cual hay, particularmente en este idioma, una multitud de palabras, como "gustar', "desear", "necesitar", "apetecer" y así sucesivamente.
>
> Y respecto a una palabra para la expresión y entendimiento del tercero de los antes citados impulsos humanos, en todo el diccionario del idioma inglés no puede encontrarse una correspondencia, aunque sea aproximada. Este impulso, propio exclusivamente del hombre, puede definirse en el idioma inglés sólo en forma

descriptiva, esto es, con muchas palabras [...]: "the complete feeling of the totality of oneself" (la sensación completa de la totalidad de uno mismo).

Este tercer impulso [...] es el más importante de los siete impulsos propios, exclusivos del hombre, porque su asociación con los otros dos [...] casi conforma y representa el genuino *yo* de un hombre que ha alcanzado la edad responsable.

Es sólo en un hombre con ese *yo* que tales impulsos, dos de los cuales se definen en forma aproximada en inglés con las palabras «yo puedo» y «yo quiero», adquieren el significado que se logra con la correspondiente fuerza de acción de su manifestación, en un hombre que obtiene el surgimiento en sí mismo de los elementos para engendrar esos impulsos sagrados.

Sólo un hombre así, cuando dice conscientemente «yo soy», realmente es; cuando dice «yo puedo», realmente puede; cuando dice «yo quiero», realmente quiere. Gurdjieff explica que entonces, cuando se dice «yo quiero», se siente que se quiere y se puede querer. Eso no significa que se desee, que se necesite, que guste, que apetezca... todo esto sería esclavitud. Gurdjieff lo resume del siguiente modo: «yo quiero porque siento con todo mi cuerpo que quiero; yo quiero porque puedo querer».

Gurdjieff considera, en base a su experiencia, que es absolutamente necesario hacer notar que la dificultad de entender claramente todo esto, deriva del hecho de que, por una parte, tales impulsos pueden existir casi exclusivamente cuando tenemos nuestro propio *yo* genuino, y por otra, el *yo* puede existir en el hombre casi exclusivamente cuando tiene, dentro de sí, esos tres impulsos.

Para el desarrollo consciente en uno mismo de esos impulsos inherentes al hombre, Gurdjieff propone algunos ejercicios simples, que también incluía en el programa del instituto fundado por él, y que se explicaban con detalle a los alumnos que alcanzaban el grupo mesotérico.

Para lograr una influencia real en la presencia común de quienes hagan estos ejercicios especiales, y para una asimilación más fácil de lo que se requiere y se necesita, deben saber, en primer lugar, que el conjunto de resultados obtenidos de diversas funciones que suceden en la vida psíquica de las personas, la "atención", se divide automáticamente, por las condiciones circundantes accidentales y por una fuerza de voluntad intencional, en varias partes definidas [...].

Es indispensable, primero, aprender a dividir nuestra atención total en tres partes aproximadamente iguales, y concentrar simultáneamente cada parte por separado, durante un tiempo determinado, en tres diferentes objetos internos o externos. Para lograr de manera práctica este objetivo, en el mismo programa detallado se indica una serie de ejercicios con el nombre de "preparación del terreno".

Hoja 40

El ejercicio número cuatro de la serie para «preparar el terreno» se ejecuta del siguiente modo:

Primero, toda la atención debe dividirse en aproximadamente tres partes iguales, cada una de las cuales debe concentrarse en uno de tres dedos de la mano derecha o izquierda, por ejemplo, el índice, el medio y el anular, constatando en un dedo el resultado del proceso orgánico llamado "sensación", en otro, el resultado del

> proceso llamado "sentimiento" y, en el tercero, haciendo un movimiento rítmico, a la vez que el fluir de la asociación mental efectúa un recuento variado o sucesivo.

Gurdjieff intenta resaltar la diferencia que existe entre «sensación» y «sentimiento». Según el pensador, un hombre «siente» cuando los llamados «factores iniciativos» son emitidos por una de las localizaciones dispersas que la ciencia contemporánea denomina «plexos nerviosos simpáticos», cuya principal aglomeración constituye el plexo solar; la totalidad de su funcionamiento, según la terminología establecida por él mismo, se llama «centro emocional», y percibe una «sensación» cuando la base de sus factores iniciativos es el conjunto de los «plexos nerviosos motrices» del cerebro espinal y de la cabeza, conjunto que Gurdjieff denomina «centro motriz». Sólo esta diferencia en la naturaleza de ambas fuentes independientes, desconocida para el hombre ordinario, constituye la diferencia en las funciones que el mismo hombre ordinario no distingue.

En el hombre ordinario, «atención voluntaria» es meramente «autotensión», y por ello es necesario observar simultáneamente tres resultados heterogéneos que tienen lugar en la persona. Es decir, una parte de la atención debe ocuparse de la constatación de percibir la sensación en un solo dedo; otra, del proceso de sentir en otro dedo, y la tercera, de seguir el recuento de los movimientos automáticos del tercer dedo.

Aunque el ejercicio cuatro es el más difícil de la serie, constituye el único que, a ojos de Gurdjieff, puede corregir los errores del pasado y, al mismo tiempo, preparar todo lo que se requiere para el futuro.

Este ejercicio debe hacerse muchas veces, aunque al principio la persona sólo intente entender el sentido y el significado del mismo, sin esperar resultados concretos. El conocimiento completo del sentido y significado de este cuarto ejercicio facilita la ejecución de los restantes que se requieren para la adquisición de la propia individualidad; Gurdjieff aconseja «movilizar» todas las fuerzas y posibilidades al efecto de poder, por un tiempo determinado, no ser perezoso y, al mismo tiempo, mantenerse «totalmente inmisericorde» en relación a las debilidades de uno mismo. De este ejercicio depende la vida normal subsecuente y las futuras posibilidades propias e inherentes al hombre:

> Si quieren ser realmente uno de aquellos a quienes la Gran Naturaleza ha dado la posibilidad de que, con la voluntad que emane de las tres distintas partes espiritualizadas y con el esfuerzo consciente, se transforme en terreno fértil para la germinación y el crecimiento de eso sobre lo que descansan la esperanza y expectativas del Creador de todo lo que existe, entonces deben [...] lograr, en primer lugar, un entendimiento completo, y luego, la realización práctica del ejercicio que acabo de elucidar, a efecto de tener la oportunidad de una cristalización consciente de los elementos que generan los tres impulsos mencionados, y que siempre deben estar presentes obligatoriamente en la presencia común de todo hombre que tenga el derecho de llamarse "criatura divina".

Como un medio para el autoperfeccionamiento, el hombre puede usar cierta propiedad que existe en su psiquismo, la cual posee por cierto un carácter muy negativo; existe en las personas en general, particularmente en la contemporánea, y no es otra cosa que el autoengaño, algo que Gurdjieff consideraba una manifestación indigna de un hombre que ha alcanzado la edad responsable:

> Que esa propiedad indigna del psiquismo de un hombre en edad adulta pueda usarse conscientemente para tan elevado objetivo, resulta del hecho de que el conocimiento de las verdades relativas a las posibilidades de autoperfeccionamiento y la formación real en uno mismo [...] deben tener lugar no en la consciencia ordinaria del hombre, [...] sino en lo que se llama "subconsciente", y dado que gracias a toda clase de accidentes resultantes de las diversas anormalidades de nuestra vida ordinaria se ha hecho imposible para un hombre, particularmente para uno contemporáneo, captar nada en absoluto [...], es necesario [que se] emplee un medio especial para inculcar en su subconsciente algunas indicaciones razonables captadas accidentalmente por su consciencia ordinaria, [...] y esto sólo puede hacerse por medio de la imaginación autoengañante inherente a él.

Para el correcto entendimiento del significado de este primer ejercicio auxiliar, es necesario saber que cuando un hombre normal pronuncia en voz alta o para sí mismo las palabras «I am» (*yo soy*), siempre tiene lugar en él, en el plexo solar, «una reverberación, es decir, una vibración, un sentimiento o algo por el estilo».

Esta clase de reverberación puede suceder también en otras partes del cuerpo, pero sólo a condición de que, al pronunciar tales palabras, su atención se concentre intencionalmente en ellas. Si el hombre ordinario no tiene aún elementos para la reverberación natural, pero sabe de la existencia de este hecho, pronuncia esas mismas y, para él, aún vacías palabras, e imagina que esa misma reverberación tiene lugar en él, puede, a través de la repetición frecuente, adquirir de manera gradual un principio teórico para la formación práctica y real en sí mismo de esos elementos. Gurdjieff aconseja que quien se está ejercitando debe, al principio, al pronunciar las palabras «I am», imaginar que esa misma reverberación sucede ya en su plexo solar.

Como resultado de la concentración accidental de esa reverberación en cualquier parte del cuerpo, un hombre puede detener cualquier desarmonía que haya surgido en esa parte, es decir, puede por ejemplo, curar una jaqueca concentrando la reverberación en esa parte de la cabeza donde sufre la sensación de dolor.

Al principio es necesario pronunciar las palabras «I am» muy frecuentemente, y tratar de no olvidar la reverberación experimentada en el plexo solar. Sin esta experiencia, aunque sea sólo imaginaria, de la reverberación, el hecho de pronunciar en voz alta o para uno mismo las palabras «I am» no tendrá significado alguno; el resultado de pronunciarlas sin dicha reverberación, según Gurdjieff, será el mismo que se obtiene del pensar asociativo automático del hombre.

Existe otro ejercicio que es sólo preparatorio. Cuando se haya logrado la destreza de experimentar ese proceso imaginado en uno mismo, merecerá la pena dar determinadas indicaciones más profundas para la realización de verdaderos resultados:

> Ante todo, concentren la parte mayor de su atención en las palabras mismas "I am", y la parte menor, en el plexo solar, y la reverberación gradualmente tendrá lugar por sí misma. Al principio, es necesario conseguir sólo el "sabor" de esos

impulsos, que aún no se tienen, los cuales, por ahora, se pueden designar meramente con las palabras "yo soy", "yo puedo" y "yo quiero” : “yo soy, yo puedo, yo puedo; yo soy, yo quiero, yo quiero”.

Hoja 42

[...] Repetiré una vez más, pero con otra fórmula, lo que ya he dicho. Si "yo soy", sólo entonces "yo puedo"; si "yo puedo", sólo entonces merezco y tengo el derecho objetivo a querer. Sin la capacidad de "poder" no existe la posibilidad de tener nada, ni el derecho a ello.

[...] Si ustedes experimentan varias veces la sensación que acabo de llamar el "sabor" de esos impulsos sagrados para el hombre, serán ya, en verdad, afortunados, porque entonces sentirán la realidad de la posibilidad de obtener alguna vez, en su presencia, elementos para estos auténticos impulsos divinos propios sólo del hombre.

Gurdjieff piensa que en estos impulsos divinos se basa, para la humanidad, el sentido entero de todo lo que existe en el universo, empezando por el átomo y terminando por todas las cosas que existen como un todo. Para una completa asimilación de estos ejercicios auxiliares para el dominio del ejercicio principal, Gurdjieff aprecia, como requisito indispensable, que las relaciones mutuas sean sinceras. El requisito indispensable de esta sinceridad, entre otras condiciones de toda clase, existía, según el filósofo, en personas de tiempos pasados y de diferentes grados de intelectualidad, siempre que se reunían para el logro colectivo de algún objetivo común:

Sólo cumpliendo esta condición para el trabajo colectivo propuesto de que se trate, es posible obtener un verdadero resultado en el objetivo que uno mismo se ha fijado, lo cual ya se ha convertido para la gente contemporánea en algo casi imposible.

Gurdjieff trata de convencer a aquellas personas que persiguen un ideal, que eliminen de ellos mismos el orgullo, la egolatría, el engreimiento, y que no se avergüencen de ser sinceras en sus respuestas respecto a las observaciones y constataciones de los ejercicios que recomienda:

Cualquier información expresada por alguno respecto a la elucidación de los diversos detalles de este primer ejercicio [...] puede ser, en el trabajo colectivo, de gran valor en la ayuda de unos a otros. En el caso presente, no deben temer ser sinceros entre ustedes mismos. Al estar ocupado en la solución de cuestiones concernientes a este gran ideal y objetivo comunes, cada uno debe reconocer siempre y sentir instintivamente que todos son, en cierto aspecto, similares el uno al otro, que el bienestar de uno depende del de los demás. Nadie es capaz, por separado, de hacer nada real en absoluto. Por tanto, aunque sea con un propósito egoísta, ayúdense el uno al otro en este recién formado grupo que también podría llamarse una "hermandad". Cuanto más sinceros sean el uno con el otro, tanto más útiles serán el uno al otro. Por supuesto, sean sinceros sólo aquí en el grupo y en cuestiones relativas al objetivo común. La sinceridad con todos en general es debilidad, esclavitud y hasta un signo de histeria

Gurdjieff piensa que aunque el hombre normal debe poder ser sincero, también debe saber cuándo, dónde y para qué propósito es necesario serlo.

Gurdjieff explica otro elemento importante en los ejercicios que recomienda: la atención. Sobre la atención, como ya se ha comentado con anterioridad, Gurdjieff estima que, en un estado activo, el hombre puede concentrar conscientemente toda su atención en cualquier cosa, ya sea en alguna parte de su presencia común o en algo externo a él; las asociaciones que fluyen

automáticamente en él nunca cesan mientras el hombre vive y, en ciertas personas, todavía continúan teniendo lugar por inercia durante varios días después de la muerte.

Respecto a estas asociaciones que fluyen automáticamente en el hombre, Gurdjieff intenta aclarar la relación entre la atención y los sueños:

> Puedo clarificar ilustrativamente otro aspecto, a primera vista insignificante, de la fenomenal estupidez de la gente que cree y atribuye significado a todos sus tontos sueños.

Hoja 43

Según él, cuando un hombre en verdad duerme normalmente, su atención, por cuya calidad está condicionada la gradación de la diferencia entre el estado de vigilia y el sueño, también duerme; es decir, su atención se acumula con fuerza correspondiente para las manifestaciones intensivas necesarias subsecuentes. Pero cuando debido a alguna desarmonía en el funcionamiento general del organismo de un hombre, o a un gasto anormal en su estado de vigilia de la energía acumulada, esa parte del psiquismo general de su estado de vigilia no es capaz de realizarse normalmente durante el sueño, entonces, de las asociaciones que fluyen en él, se obtienen los sueños, es decir, «tonterías humanas».

Un hombre normal puede dividir intencionalmente el conjunto de su atención en dos o hasta tres partes separadas, y concentrar cada una de ellas en diversos objetos independientes dentro o fuera de él.

Gurdjieff también incluía en su enseñanza el llamado «principio de la inculcación ilustrativa», con el fin de comprender mejor nueva información, y que explicaba de la siguiente manera:

> Ahora estoy sentado entre ustedes, como pueden ver, y aunque estoy viendo al Sr. L., dirijo intencionalmente toda mi atención, que no pueden ver, sobre mis pies, y en consecuencia, cualquier manifestación que el Sr. L. produzca dentro de mi campo visual la veré sólo automáticamente, pues mi atención permanece en este momento en otro lugar. Ahora divido intencionalmente el conjunto de mi atención en dos partes iguales: dirijo conscientemente la primera mitad a la constatación ininterrumpida y la percepción continua de mi respiración. Por medio de esta parte de mi atención siento definitivamente que algo ocurre en mí con el aire que respiro.
>
> [...] A consecuencia de que sólo una parte de mi atención se ocupa de la observación del proceso de respiración que ocurre en mí, todas las asociaciones mentales, emocionales y reflejas que fluyen automáticamente continúan siendo advertidas por la parte libre de mi atención, y estorban a la primera parte de mi atención intencionalmente dirigida sobre un objeto determinado, pero en una extensión mucho menor.
>
> Ahora dirijo la segunda parte de mi atención a mi cerebro, con el propósito de observar y posiblemente constatar cualquier proceso que tenga lugar en él. Empiezo a sentir el surgimiento de algo muy fino, casi imperceptible para mí. No sé qué es ni quiero saberlo, pero definitivamente constato, siento y percibo la sensación de que es un algo definido que surge del proceder automático de asociaciones de impresiones [...].
>
> Mientras esta segunda parte de mi atención se ocupa en lo antes mencionado, la primera parte continúa ininterrumpidamente todo el tiempo viendo con "interés concentrado" el resultado del proceso de mi respiración.

Ahora dirijo conscientemente esta segunda parte de mi atención y, recordando la totalidad de mí mismo, ayudo a ese algo que surge en el cerebro a que fluya directamente a mi plexo solar. Siento cómo fluye. Ya no advierto más ninguna de las asociaciones automáticas que tienen lugar en mí.

Después de realizar el ejercicio, Gurdjieff afirma que la persona se empieza a sentir incomparablemente mejor que antes de empezarlo, y ello se debe a que el plexo solar recibe directamente los resultados del aire que la persona respira y los resultados que surgen en el cerebro acerca de las impresiones antes percibidas conscientemente; se siente mucho más plenamente «yo soy», «yo puedo» y «yo quiero».

Hoja 44

Capítulo 8

Enseñanza práctica de Gurdjieff

En *La vida es real sólo cuando «yo soy»,* Gurdjieff declara que sus ideas se reparten a fines de transmisión, en 24 secciones; que hay 13 condiciones para ser verdaderamente un miembro de pleno derecho en los grupos de trabajo; que existen muchos ejercicios preparatorios y esenciales; que el aire que respiramos posee una importante propiedad, cuya existencia constituye uno de los principales secretos de los iniciados de todas las órdenes y todas las épocas, y que esta propiedad debe conocerla todo aspirante a la consciencia objetiva.

Sin embargo, casi ninguna de estas afirmaciones se revela explícitamente, y respecto a las «trece condiciones obligatorias para tener derecho a ser miembro de un grupo de trabajo», siete de ellas son de carácter objetivo, es decir, conciernen al conjunto del grupo y deben ser satisfechas por todos sin excepción; las seis restantes son de carácter subjetivo y conciernen personalmente a algunos miembros. Gurdjieff no da una lista de estas condiciones ni ofrece indicaciones precisas, pero Nicolás Tereshchenko, en *Le message* de *Gurdjieff* piensa que podrían ser las siguientes:

Condiciones objetivas

-0 Practicar el recordarse a uno mismo, tan a menudo como uno se haya olvidado de recordarse a uno mismo, y tener la sensación en, como mínimo, una parte del cuerpo.

-1 Sin falta y cada día por la mañana, realizar el trabajo en calma (ejercicio de la sensación corporal), y por la noche, la revisión del día, cualesquiera que puedan ser las condiciones de la vida corriente y de los obstáculos al trabajo interior sobre uno mismo.

-2 Asistir a las reuniones del grupo puntualmente; la ausencia sólo se permite cuando es inevitable a causa de incapacidad física (enfermedad o accidente), las obligaciones de la profesión, un

problema familiar grave u otras circunstancias independientes de la voluntad, y nunca dejar pasar la ocasión de trabajar.

-3 Consagrar una parte de cada día, por muy poco que sea, al estudio de las ideas de la enseñanza y, sobre todo, al estudio de las leyes de la creación y de la conservación del mundo.

-4 Hacer lo posible para incorporar en la propia vida las cinco «tendencias éticas obligatorias».

-5 Compartir con quienes lo merecen lo que uno ha adquirido mediante el estudio y el trabajo sobre uno mismo, pero solamente comunicar esta adquisición en su totalidad a los miembros de su grupo y a otros miembros de pleno derecho, es decir, a aquellos con quienes se puede ser verdaderamente sincero.

-6 Hacer todos los esfuerzos necesarios para cumplir las tareas, personales o comunes, propuestas por el responsable del grupo, incluso si son desagradables.

Hoja 45

Condiciones subjetivas

-0 Privarse durante un tiempo de todo deporte u otra ocupación favorita practicada durante las horas de ocio, como ir al cine o al teatro.

-1 Seguir un régimen alimenticio específico durante un tiempo, incluyendo los períodos de ayuno completo si los juzga necesarios el instructor responsable.

-2 Trabajar particularmente sobre la no expresión de todas las emociones, sean negativas o positivas.

-3 Abandonar durante un tiempo determinado toda actividad u ocupación intelectual, y cesar durante un tiempo las actividades sexuales, incluso las fantasías sexuales.

-4 Privarse durante un tiempo determinado de fumar, beber u otros hábitos, o bien privarse de empezar una actividad que no es habitual hasta que se convierte en hábito, y entonces, abandonarla.

Gurdjieff señala siete ejercicios que permiten el desarrollo de los siete impulsos que cada hombre debe cristalizar absolutamente en él mismo:

> El hombre que decide llegar a la posibilidad de ser tal como debe ser en realidad, es decir; tener su propia individualidad [...] debe comenzar de una manera absoluta por cristalizar en él mismo siete dones inherentes únicamente en el ser humano. [...] Para permitir desarrollar conscientemente estos impulsos sagrados, hace falta practicar algunos ejercicios simples y, sobre todo, es indispensable aprender a dividir la atención en tres partes más o menos iguales.

Pero Gurdjieff sólo describe un ejercicio (detallado en el anterior capítulo) de la cuarta serie, que aparentemente debía constar de siete. Tereshchenko, tras estudiar los diferentes textos, piensa que estos siete ejercicios podrían ser los siguientes:

-0 Observación de uno mismo.

-1 Sensación del cuerpo.

-2 Entrenamiento de la atención-concentración.

-3 División de la atención (ejercicio de los tres dedos).

-4 No expresión de las emociones negativas.

-5 Resumen o revisión por la noche.

-6 Recordarse a uno mismo.

Hoja 46

El aire

La particularidad del aire constituye el principal secreto de los iniciados. Para Gurdjieff, el aire lleva una alta energía espiritual y mental, que puede llamarse «fuerza vital», y cuando el hombre expulsa de sus pulmones el aire utilizado, esta energía vital penetra en los pulmones, y de ahí, a todo el organismo; constituye una respiración consciente, y no mecánica, como sucede la mayoría del tiempo.

Durante la espiración, el hombre absorbe la omnipresente energía, la fuerza vital (que probablemente es o contiene lo que Gurdjieff llama el Éthernokrilno), compuesta, como la luz, de partículas que se pueden percibir a veces en el aire, sobre todo los días soleados y tranquilos, sin nubes, bajo la apariencia de estrellas doradas o plateadas.

Es por el empleo de esta fuerza vital que el *yo* real vivifica y mantiene en vida el cuerpo planetario. La energía que procede del *yo*, llevando con ella la consciencia, penetra en el cerebro, y de ahí se dispersa a través del cuerpo entero. Este aporte de energía se asocia con la respiración, y entonces el hombre recibe, con cada inspiración, una cantidad suficiente de esta fuerza vital para toda la vida. Tal energía espiritual se condensa en los centros del hombre, de donde se distribuye a los órganos corporales controlados por cada centro.

De esta manera, cada centro se convierte en uno de los puntos distribuidores de consciencia, y el *yo* real establece la comunicación con todos los centros, con todos los órganos y con todas las células del cuerpo planetario.

Se puede hablar, entonces, de que esta fuerza vital es la esencia misma del *yo* real. Tereshchenko llega a la siguiente conclusión:

Cada yo individual no es nada más que una parcela del gran *yo* que reacciona y controla el megacosmos. A nivel de este gran *yo*, todos los *yoes* reales individuales de los hombres se unen.

Podemos afirmar que, en esencia, los hombres no son distintos los unos de los otros, sino que son uno. Y cuando la energía espiritual de esta fuerza vital se dirige propiamente del alma a la consciencia y al intelecto, todo se une y se encuentra con el *yo* real, ya que esta fuerza vital y el *yo* no son, en realidad, más que una sola y la misma cosa.

Cuando esta reunión se realiza, todos los hombres se reúnen en el *yo* real en el ámbito de la consciencia objetiva. De esta manera, los hombres se relacionan siempre en el estado de cooperación mutua completa, armonía y amor (objetivo): su conciencia moral es también una, y no pueden hacer otra cosa que conducirse siempre hacia los otros hombres como si se condujeran hacia ellos mismos.

Hoja 47

Las 24 secciones de enseñanza y los ejercicios de Gurdjieff

Aunque, según Gurdjieff, «existen 24 secciones que constituyen las divisiones fundamentales de la suma total de informaciones que contienen la explicación teórica de mis ideas», el propio Gurdjieff no da indicación alguna sobre el contenido de tales secciones.

En 1950, un año después de la muerte de Gurdjieff, Philip W. Groves, que decía haber sido su alumno privado, organizó grupos en Sidney (Australia), a los cuales enseñó un sistema que atribuía al maestro; afirmó que, además de su enseñanza en los grupos, Gurdjieff mostraba ciertas cosas a alumnos privilegiados y les enseñaba ejercicios que ni siquiera se mencionaban en el programa de grupos.

Por el contrario, para Stanley Nott, Gurdjieff jamás tuvo alumnos privados, desconocidos de todos los que asistían a sus grupos; sin embargo, identificó ciertas secciones de una lista que poseía Philip Groves, y admitió que Gurdjieff enseñaba a pequeños grupos de alumnos especialmente escogidos. Existía en dicha lista una docena de ejercicios de los cuales Nott, siendo alumno de Gurdjieff, nunca había oído hablar.

Cada una de las técnicas citadas en la lista se acompañaba de explicaciones que indicaban claramente el lugar de esa técnica en el esquema general de la vida. Parafraseando a Gurdjieff, Groves afirmó:

Escoge bien lo que quieres, pero con sabiduría. Lo que tú escojas indica lo que tú eres y lo que tú esperas llegar a ser. Interrógate sinceramente sobre lo que tú quieres; entonces encontrarás si la técnica escogida te ayudará o no.

La lista de las 24 secciones es la siguiente:

-0 Observación de uno mismo (incluyendo el recordarse a uno mismo).

-1 Conocer el propio cuerpo (incluyendo la sensación del cuerpo).

-2 No identificación.

-3 No expresión de las emociones negativas.

-4 La postura, la consciencia y el pensamiento.

-5 Cómo localizar el nudo de la consciencia real en uno mismo (incluyendo el uso correcto de la imaginación y el empleo de la fe y de la esperanza).

-6 Cómo desencadenar los datos y el poder de la memoria racial (incluyendo el poder integrativo del lenguaje raíz y cómo abstraer las instrucciones de antiguos símbolos).

-7 La recapitulación, la repermutación y la reorientación mnemónica.

-8 Cómo desechar las «pieles» psicológicas.

-9 Cómo capitalizar los dones genéticos (incluyendo cómo hacer uso del *phylum).*

Hoja 48

-0 La educación de diferentes sentidos; es decir, las facultades no «estéticas».

-1 Las funciones de la filosofía esotérica.

-2 La biodinámica de la religión.

-3 El progreso por el «eutempotropismo».

-4 Cómo formar un cuerpo superior.

-0 El empleo de «telégicos».

-1 La comunicación con sus órganos interiores (incluyendo la telepatía).

-2 La proyección de la energía «telecinética» (incluyendo cómo proyectarse hacia lugares alejados).

-3 La comunicación con el octavo solar (incluyendo la clarividencia).

-4 El ejercicio de los sentidos místicos.

-5 Los modos de curación espiritual (incluyendo el mesmerismo y la hipnosis).

-6 La motivación autística del eneagrama en la psique humana.

-7 La resolución de las situaciones paradójicas mediante la tercera fuerza.

-8 El estudio detallado de la voluntad.

Gurdjieff enseñaba una serie de ejercicios que pueden dividirse en preliminares, preparatorios, normales y superiores. Algunos de ellos ya se han mencionado en capítulos anteriores. Gurdjieff aconsejaba llevar un diario o resumen de todos los ejercicios y de los resultados obtenidos.

Hoja 49

Ejercicios preliminares

-0 *La foto instantánea.* Las respuestas a las preguntas siguientes deben hacerse por escrito, de una forma impersonal, imparcial y sincera en ese momento sobre el propio estado de «ser». Puede repetirse a intervalos de, al menos, un año y se pueden comparar las respuestas.

¿Qué soy yo aquí y ahora?

	Me gusta	No me gusta
Alimento		
Bebida		
Colores		
Indumentaria		
Gente		
Ocupaciones		

Situaciones

Diversiones

Otros

¿Qué espero con gusto en el futuro inmediato?

¿Qué temo más en el futuro inmediato?

¿Qué querría ser, saber y poder hacer ahora?

¿Cuál ha sido el momento más feliz de mi vida hasta el presente?

¿Cuál ha sido el momento más desgraciado de mi vida hasta el presente?

¿Cuáles son mis puntos fuertes y mis puntos débiles en el presente?

	Me gusta	No me gusta
Mi cuerpo		
Mis pasiones/sentimientos		
Mis capacidades mentales		
Mi vida en general		

¿Cuáles son mis sentimientos sobre la certidumbre de morir, y por qué?

Hoja 50

-0 *Retrospectiva de la vida. (Recapitulación)* Este ejercicio debe hacerse una sola vez y por escrito. No es necesario ni aconsejable hacerlo de un tirón. Al contrario, no sólo pueden ocupar las respuestas varios días, semanas o meses, sino que esta es la mejor manera de hacerlo. Sin embargo, Gurdjieff aconsejaba a sus alumnos que dicho ejercicio no absorbiera demasiado su tiempo, en detrimento de otras ocupaciones.

Hay que poner por escrito todo lo que uno recuerda de su vida hasta el momento de escribir, sin excepción. Los hechos deben relatarse sin expresión alguna de juicio o crítica, sino de forma impersonal, imparcial, sin reacciones sentimentales, como si se leyera la biografía de una persona. No es preciso mostrárselo a nadie, e incluso nadie debe saber que se está haciendo. Cuando se haya escrito, se vuelve a leer una única vez. Se deberá sacrificar y enterrar toda la vida pasada quemando el manuscrito y viendo las cenizas sobre la tierra. Este ejercicio constituye un medio seguro de liberarse del propio pasado.

Hoja 51

Ejercicios preparatorios o exotéricos

En este apartado se incluyen los ejercicios contables, cuya finalidad consiste en entrenar y agilizar la atención, además de mantener ocupada la mente con el fin de que no escuche, no se identifique ni sea dominada por el monólogo interior corriente de los pensamientos que la atraviesan mecánicamente cuando no está ocupado con alguna tarea bien definida.

-0 *Contar por pares.* Se cuenta simultáneamente de 1 a 100 y de 100 a 1, es decir, se asocian los dos números de ambas cuentas: 1-100, 2-99, 3-98, 4-97...

-1 *Contar por series.* Se considera más difícil que el precedente, pero no es el caso para todas las personas. Se comienza contando por series de cuatro números, al principio por series crecientes:

1-2-3-4	4-3-2-1
2-3-4-5	5-4-3-2

3-4-5-6	6-5-4-3
4-5-6-7	7-6-5-4
5-6-7-8	8-7-6-5
6-7-8-9	9-8-7-6
7-8-9-10	10-9-8-7
8-9-10-11	11-10-9-8
9-10-11-12	12-11-10-9

Y después se empieza por series decrecientes:

12-11-10-9	9-10-11-12
11-10-9-8	8-9-10-11
10-9-8-7	7-8-9-10
9-8-7-6	6-7-8-9
8-7-6-5	5-6-7-8
7-6-5-4	4-5-6-7
6-5-4-3	3-4-5-6
5-4-3-2	2-3-4-5
4-3-2-1	1-2-3-4

Tras realizar el ejercicio anterior, se procede verticalmente en ocho series crecientes:

1-2-3-4-5-6-7-8-9
10-9-8-7-6-5-4-3-2
3-4-5-6-7-8-9-10-11
12-11-10-9-8-7-6-5-4
4-5-6-7-8-9-10-11-12
11-10-9-8-7-6-5-4-3
2-3-4-5-6-7-8-9-10
9-8-7-6-5-4-3-2-1

Y finalmente, en ocho series decrecientes:

12-11-10-9-8-7-6-5-4
3-4-5-6-7-8-9-10-11
10-9-8-7-6-5-4-3-2
1-2-3-4-5-6-7-8-9

Hoja 52

9-8-7-6-5-4-3-2-1
2-3-4-5-6-7-8-9-10
11-10-9-8-7-6-5-4-3
4-5-6-7-8-9-10-11-12

-0 *Cuenta circular y compleja con la sensación del cuerpo.* Este ejercicio comporta dos formas: el pequeño círculo y el gran círculo.

En el gran círculo hay que comenzar siendo consciente de la sensación presente en las partes siguientes del cuerpo, una tras otra, contando de esta manera: 1-2-3-4-5-6-7-8-9, 9-8-7-6-5-4-3-2-1. Con 1 se siente el ojo derecho; con 2, la oreja derecha; con 3, la mano derecha, con 4, el pie derecho; con 5, los órganos genitales; con 6, el pie izquierdo; con 7, la mano izquierda; con 8, la oreja izquierda, y con 9, el ojo izquierdo. Hay que disponer entonces estos números y las partes del cuerpo asociadas por pares «horizontales», sintiendo tales partes de modo simultáneo: 1-9,

2-8, 3-7, 4-6, 5, 6-4, 7-3, 8-2, 9-1. Y después, por pares «verticales»: 1-4, 2-7, 3-8, 4-1, 5, 6-9, 7-2, 8-3, 9-6.

En el pequeño círculo sólo se sienten los «orificios» de la cabeza: 1, parte derecha de la nariz; 2, ojo derecho; 3, oreja derecha; 4, boca; 5, oreja izquierda; 6, ojo izquierdo, y 7, parte izquierda de la nariz. Habiendo recorrido este círculo en un sentido, por ejemplo, de derecha a izquierda, se debe efectuar en el otro sentido (de izquierda a derecha) pero por debajo de la cabeza. El ejercicio finaliza con la sensación de las partes simétricas de la cabeza: ambos lados de la nariz, los dos ojos, las dos orejas, la boca y, tan fuerte como sea posible, el labio inferior, las encías y dientes de la mandíbula inferior, la parte baja de la boca, la lengua, el paladar, las encías y dientes de la mandíbula superior, y el labio superior, siguiendo en sentido inverso hacia el labio inferior.

-0 *Ejercicios de los tres dedos.* Este ejercicio ya se detalló con anterioridad (página 36 y siguientes), y se basa en dividir la atención en tres partes iguales, cada una sobre uno de los tres dedos de una mano.

-1 *Revisión por la noche.* Gurdjieff preparó este ejercicio para tratar de hacerlo en la cama, después de haber apagado la luz, la última cosa que hacer antes de dormirse. Hay que comenzar por relajarse y; después, sentir el cuerpo entero de la manera que a cada persona le es habitual. Esto debería ocupar el centro de acción de cada cual.

Después, hay que ponerse en estado de recogimiento (recordarse a uno mismo con la sensación del cuerpo), y acordarse de un momento de la vida en el cual uno se sentía perfectamente a gusto, feliz, satisfecho de uno mismo y contento de la propia suerte, sin preocupación alguna y en paz con el mundo. Entonces, hay que probar de captar la emoción-sentimiento de aquel momento feliz, privilegiado, de perfecta felicidad, momento que a uno le hubiera gustado que fuese eterno. Esto debería ocupar el centro pasional-emocional-sentimental.

-0 Llegado este momento, es necesario comenzar el *ejercicio rítmico de recuento*, el que se prefiera, pero sin visualización. Desde que el mecanismo de recuento rítmico funciona bien y ocupa totalmente el centro pensador, se debe visualizar lo que uno se acuerde de haber hecho en el curso de la jornada que se termina, desde el momento de despertarse hasta el de apagar la luz y comenzar este ejercicio. Hay que realizarlo de manera que parezca que uno vea una película, la de las propias actividades del día que acaba de terminar. No debe pararse a contemplar ninguno de los incidentes, sino que hay que mirar una película que se

desarrolla ante los propios ojos, como si uno viera una película en el cine o en la televisión, en la cual no se es el protagonista.

Según Gurdjieff, la película debe responder a tres preguntas:

a) ¿Qué se ha hecho hoy? es decir, cuáles fueron las actividades.

b) ¿Cuáles fueron las emociones-pasiones que acompañaron a las actividades?.

c) ¿Cuáles fueron los pensamientos reales hoy?: ¿se han tenido pensamientos, o bien toda la jornada se ha vivido entre sueños?

Esta película debe verse sin emitir juicios: lo que se visualiza deben ser sólo hechos.

Este ejercicio ayuda a dormir bien y contribuye, además, a la realización de sueños lúcidos, que a menudo presentan una significación personal útil.

Una vez se ha establecido esta práctica cada noche, lo que no debería tomar más tiempo de seis meses, hay que hacerse la costumbre de desarrollar la película rebobinando, es decir, comenzar viendo la acción de apagar la luz y continuar contemplando la película pero marcha atrás. La finalidad es que se convierta en una disciplina que uno se impone a sí mismo, y después, ser una ayuda para la observación de uno mismo.

Este ejercicio conduce a un mejor control de los centros inferiores (activo, pensador y pasional-sentimental), y permite perfeccionar la acción de dividir la propia atención en tres o más partes.

Hoja 54

Ejercicios normales o mesotéricos

Aquí se incluyen ejercicios ya descritos anteriormente: la observación de uno mismo y la sensación del cuerpo con el recordarse a uno mismo, en los cuales destaca la importancia del «yo soy». Pero también existen otros ejercicios mesotéricos que son básicos dentro de las enseñanzas de Gurdjieff:

-0 *Ejercicio de brazos extendidos horizontalmente.* A diferencia de los demás ejercicios, éste se efectúa de pie. Hay que comenzar por relajarse y obtener la sensación del cuerpo y de recordarse a uno mismo (véase página 12 y siguientes).

Acto seguido, se empieza a marchar en el sitio, sobre la pierna derecha (las dos piernas rectas, sin doblar las rodillas), rítmicamente, contando 1-2-3-4-4-3-2-1, en sincronía con los movimientos de las piernas. Cuando la cuenta y el movimiento de las piernas se establecen, hay que levantar ambos brazos al mismo tiempo, bien extendidos, hasta el nivel de los hombros. Las manos deben permanecer planas, con la palma hacia abajo, y los dedos, pegados unos con otros. Se continúa la cuenta y el movimiento de las piernas, asegurándose, al mismo tiempo, que los brazos quedan horizontales y no se mueven.

Es necesario proseguir hasta que se comienza a sentir que no se tiene que hacer un esfuerzo para mantener los brazos horizontales, que no tienden a bajarse, que parecen flotar en el aire, como si los sostuviera una energía invisible. Evidentemente, no todo el mundo puede obtener este resultado la primera vez. Si al cabo de. unos treinta minutos no se ha comenzado a notar esa sensación de ligereza en los brazos, es mejor detenerse.

El ejercicio se efectúa una vez al día, hasta que se consiga probar esta sensación de que los brazos se mantienen en el aire no por el propio esfuerzo, sino por una energía externa. En todo caso, el ejercicio no debe prolongarse más de una hora. Según las enseñanzas de Gurdjieff, una vez se ha conseguido esta ligereza, se puede parar el ejercicio, o bien hacerlo cuando se quiere tomar contacto con esa energía. A menudo, al final del ejercicio, uno se siente lleno de energía y nunca cansado, incluso si la persona lo estaba al principio.

-0 *Llenar el cuerpo de energía vital*. Este ejercicio, según la enseñanza de Gurdjieff, se puede hacer sentado o incluso acostado. La mejor posición es sentado con las piernas cruzadas. Como siempre, hay que comenzar relajando el cuerpo y, después, entrar en el estado de recogimiento.

Acto seguido, se hace el esfuerzo de vaciar los pulmones por completo, y después se inspira tan profundamente como uno pueda, sin sentir molestias. Excepto para la espiración preliminar, no hace falta nunca forzar el aparato respiratorio ni obligar a los pulmones a trabajar de manera fatigosa respirando profunda, rápidamente o lentamente en exceso, lo que incomoda al cuerpo.

Cuando los pulmones están llenos, se retiene un instante el aire, pero sólo en el punto en donde uno se encuentre cómodo, sin tener que realizar esfuerzo complementario alguno. Después, durante la espiración, es necesario imaginar la formación de una imagen y, al mismo tiempo, notar cómo el aire abandona los pulmones, cómo la energía o « fuerza vital» presente en el aire entra en las vías respiratorias y después sale de los pulmones para penetrar en los órganos sexuales, donde se acumula. Se retiene el aire de nuevo, con los pulmones vacíos, pero solamente hasta el punto en que uno se siente a gusto.

Después, se inspira profundamente, se retiene momentáneamente el aire y se espira, imaginando que a medida que la energía de la fuerza vital penetra en los pulmones, se extiende desde allí hasta los órganos genitales.

La energía ya acumulada en esos órganos se dirige ahora hacia la pierna derecha y la llena. Hay que imaginar también que la pierna está vacía en su interior y que se llena de dicha energía, desde el pie hasta la ingle.

Es necesario continuar el mismo ritmo respiratorio y el mismo proceso hasta que se sienta que la pierna derecha está llena. Entonces, se dirige la energía de los órganos genitales hacia la pierna izquierda.

Cuando esta última está llena también, se continúa llenando de energía el brazo izquierdo, el brazo derecho, el tronco, el cuello y, para terminar, la cabeza. Cuando la energía o fuerza vital ya se encuentra repartida y el cuerpo permanece lleno, se detiene este ejercicio.

Según Nicolás Tereshchenko, «al final del ejercicio, el cuerpo parece vibrar con el influjo de esta energía refrescante que llena, y los órganos sexuales se sienten igualmente llenos de energía acumulada, disponible para alimentar todos los órganos que tienen necesidad de ella. Cuando se ejecuta el ejercicio, no se tiene duda alguna sobre la presencia de la energía o fuerza vital, y sobre la capacidad de los órganos de reproducción de almacenaría y repartirla. La sensación que uno tiene cuando se llena cada parte del cuerpo es limpia y no se parece a ninguna otra. Constituye un ejercicio muy potente.»

-0 *Ejercicio de sonreír juntos.* Algunos ejercicios, como el que sigue, están diseñados para su ejecución por numerosas personas, en trabajo conjunto. En otras palabras, es un ejercicio de grupo y no se puede practicar en solitario.

Se disponen las sillas en círculo, se escoge un animador del juego y cada uno, sentado, permanece en estado de recogimiento.

Cuando el animador estima que todos han alcanzado ese estado y, por tanto, están dispuestos para hacer el ejercicio, el animador, que puede ser también una mujer, da las órdenes siguientes en voz alta, a la vez que las ejecuta él mismo o ella misma con los otros miembros del grupo. «de pie», «avancen un paso», «sonrían», «den un paso atrás», «siéntense».

Las sillas deben colocarse de tal manera que, cuando todos den el paso hacia delante, sus hombros se toquen, pero sin empujarse. Después de sentarse, cada uno guarda silencio durante algunos minutos, en estado de recogimiento.

Este ejercicio puede parecer simple, pero produce un efecto sorprendente que cada uno debe descubrir por sí mismo. Debe efectuarse en último lugar, cuando la reunión toque a su fin.

Ejercicios superiores o esotéricos

-0 *Envoltura atmosférica.* Según Gurdjieff, cada ser humano posee una «envoltura atmosférica» en cuyo interior vive, y que le es propia y que lo envuelve, de manera parecida a como la atmósfera rodea la Tierra. Se extiende desde 1 m. a 1.5 m. alrededor del cuerpo planetario.

En esta envoltura, los pensamientos y las emociones producen vibraciones que se extienden en todas direcciones. Esta atmósfera se desplaza hacia el objeto de los pensamientos o sentimientos; por ejemplo si alguien piensa en su madre, su atmósfera se desplaza hacia la dirección donde su madre se encuentra en ese momento. Y cuando dos atmósferas se tocan, una conexión permanente, en forma de hilo, se establece ente ellas y no desaparece a menos que fallezca uno de los cuerpos planetarios.

La atmósfera tiene la forma de un huevo cuya curva mayor se halla en la parte alta en los hombres, y en la baja en las mujeres. Su tamaño varia en proporción al desarrollo espiritual e intelectual del individuo, que puede modificarla. Tal envoltura atmosférica se puede identificar con la popular «aura», generalmente de color, cuyas tonalidades dependen del estado físico, mental y emocional del momento, y también del nivel general de desarrollo espiritual.

Para adquirir consciencia de la existencia de la propia envoltura atmosférica, hay que mantenerse con los ojos abiertos, por la mañana, inmediatamente después del trabajo en calma, y este ejercicio se efectúa una segunda vez por la noche, antes de acostarse. Se empieza por imaginarla, es decir, hacerse una imagen de esta envoltura alrededor del cuerpo. Desde que se imagina así, se estabiliza aproximadamente a un metro de la superficie del cuerpo planetario, sin extenderse más allá.

Tras estabilizarse, la atmósfera se tranquiliza mediante el estado de recogimiento. Luego se extienden los brazos y se sienten los límites de la envoltura alrededor de uno mismo. Cuando permanece calmada e inmóvil, y la persona se asegura de ser consciente de ello y de poder tocarla, se inspira su contenido, se toma hacia el propio interior y se conserva así para uno mismo.

Cuando se ha conseguido dominar el ejercicio, entonces es posible vaciarla a voluntad de todas las emociones negativas, cerrarla e impermeabilizaría de la entrada de todas las impresiones exteriores negativas y no deseables, y permitir la entrada de todo lo que es positivo y deseable. Según han comentado antiguos discípulos de Gurdjieff, cuando se tiene verdadera consciencia de la envoltura atmosférica, es posible ver a menudo, mirando a través de ella, ciertas partes del mundo real, lo que puede provocar incluso miedo:

> «El miedo es el fracaso y la antesala de no conseguir nada, y si en lugar de darse al miedo ordenan mentalmente a la propia atmósfera que sea impermeable a lo que está en el exterior, no se correrá riesgo alguno,

cualquiera que sea la naturaleza de lo que se ve de pronto alrededor de uno mismo.»

-0 *La llama interior.* En el interior de cada mundo, de cada estrella y de cada cosmos independiente luce una llama, una pequeña partícula de la luz creadora. El hombre también posee una llama, pero no lo sabe, no la siente, ya que no es consciente de su *yo* real y también porque dicha llama interior se aloja en el centro mismo del ser, pero se encuentra eclipsada por las partes materiales del cuerpo planetario.

Hoja 57

Es necesario que cada hombre sea perfectamente consciente no sólo de la llama que existe en él, sino también de que esta llama se manifieste en todas las circunstancias de su vida. Guardando esta consciencia de la llama interior en el corazón, sobre todo en presencia de otras personas, se amortiguan las alteraciones de la sustancia del cuerpo.

Cuando el hombre es consciente de la llama, tanto en el sueño en vigilia (es decir, cuando sueña despierto) como en sus sueños nocturnos y sus pensamientos diurnos, puede despertar totalmente y entrar en lo más alto del estado de «consciencia objetiva».

El ejercicio de la llama interior consiste en la representación o imaginación voluntaria de un punto luminoso, de una pequeña llama que brilla en el interior del corazón. Se debe guardar en la consciencia esta imagen de la llama luminosa, tan a menudo y tanto tiempo como sea posible. Esta llama debe verse en el centro mismo de la propia envoltura atmosférica, y es esencial un dominio previo del ejercicio anterior. Según indica Tereshchenko...

> «Mire la llama atentamente y estúdiela; constate que está constituida de numerosos colores diferentes, principalmente de azul en su exterior, y en su centro, amarillo. Llegue a ser consciente de la llama luminosa, que es la suya, e imagínese que su cuerpo es su parte exterior, y su envoltura atmosférica, el borde extremo de la llama de esta candela. Conviértase en esta llama, en esta luz brillante.»

El ejercicio debe practicarse varias veces al día, reteniendo la imagen mental de la llama tanto tiempo como se sea capaz, en particular, mientras se está ocupado con asuntos domésticos, personales o profesionales. Gradualmente será más fácil obtener y guardar la formación voluntaria de la imagen en el espíritu, e incluso llegará a formar parte de los sueños nocturnos.

Hay que hacer el esfuerzo de mantener indefinidamente esta imagen activa de la llama, y ser consciente de forma permanente de la presencia de esta luz imaginada, la propia luz interna, en el interior del corazón, hasta que tal presencia se convierta en real para uno mismo. Según diversos comentarios recogidos:

> «Una vez obtenido el resultado esperado, las personas próximas constatan y comienzan a decir que uno mismo y su cuerpo son diferentes, sin poder decir exactamente en qué. A menudo expresan inquietud a este respecto, pues no lo comprenden ni aceptan completamente. Cuando sus amigos comiencen a hablar de este modo, debe detener la representación activa de la llama-luz. Sin embargo, esta llama queda como una parte integrante de

su consciente y de su ser, sin esfuerzo suplementario e intencional alguno, e incluso cuando no se piense en ella.»

-0 *Descenso de la fuerza superior.* Sobre la cabeza de cada individuo, justo donde se tocan las puntas de los dedos cuando los brazos se elevan por encima de la cabeza, se encuentra, según Gurdjieff, un punto brillante y luminoso, del cual emana una fuerza o energía superior.

-0 Este punto, situado en la cima de la envoltura atmosférica, constituye la toma de corriente individual, gracias a la cual la persona puede recargar su energía cósmica. Este ejercicio permite la relación con esta fuente suprema de energía. En el estado de recogimiento, se lleva toda la atención hacia ese punto y se aprecia que la fuerza fluye desde arriba como una delgada columna de luz blanca, penetra en la propia cabeza por la parte posterior del cráneo y entra en el cerebro, de donde desciende a lo largo de la columna vertebral hasta los órganos sexuales, deteniéndose momentáneamente en el corazón.

Desde los órganos sexuales, la fuerza remonta por la parte frontal del cuerpo, se detiene un momento en el plexo solar para alimentar los sentimientos, y entra en la cabeza por un punto situado justo por encima y entre las cejas. El ciclo continúa descendiendo por la espalda y subiendo por los órganos sexuales y el tórax, mientras proporciona energía al corazón y al plexo solar.

Durante el ejercicio, se ha de establecer una relación armónica entre los pensamientos propios (centro pensador) y el propio cuerpo (centro de acción), que debe permanecer todo el tiempo en estado de recogimiento. Se debe prestar atención exclusivamente a la circulación de esta fuerza desde el cerebro, donde se halla el centro pensador, hasta los órganos sexuales, sede principal del centro de acción. No hay que dejar que se insinúe e intervenga pensamiento alguno, ni tampoco sensaciones o emociones inoportunas.

Cuando se establece una relación correcta y suficiente, uno llega a ser consciente de un nuevo sentimiento, diferente de cualquier otro sentimiento percibido con anterioridad. Tal sentimiento constituye, quizá, uno de los llamados «impulsos sagrados» que Gurdjieff cree posibles en el Hombre (con mayúscula).

Hoja 59